

nummer lopen



Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters wandelen of lopen in een vierkant rond de kegels. De trainer roept af en toe een nummer. De 2 sporters die hun nummer horen, lopen zo snel mogelijk naar het midden en nemen hun kegel. Daarna gaan ze terug in het vierkant staan en lopen ze verder.

Organisatie & materiaal

Een afgebakend terrein met op elke hoek een kegel.
In het midden staan 2 kegels met een andere kleur.
2 ploegen met partijvestjes aan in 2 kleuren (dezelfde als de kegels).
Binnen elke ploeg krijgen de sporters een nummer van 1 tot ...
De sporters staan verspreid rond het terrein.

Kegels

Variatie of uitbreiding

- Huppelen i.p.v. lopen.
- Een extra opdracht invoeren voor de sporter de kegel mag nemen: op de buik gaan liggen, 5x springen, een kegel op de hoek tikken, ...
- 2 nummers roepen: de sporters moeten elkaar eerst een hand geven en dan de kegel pakken.



bekijk de video op
@multiminuten

