

Omgekeerd klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters klimmen via de ladder naar beneden en rapen een duikring op.

Organisatie & materiaal

In het zwembad.

De sporters staan aan de ladder in het zwembad.

Op de bodem liggen duikringen.

Ladder | Duikringen



bekijk de video op
@multiminuten

