

Opbouw met banken



Evenwicht: glijden en steunen
Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De trainer geeft verschillende opdrachten. De sporters voeren die uit en gaan terug in de rij staan:

- Over de bank lopen (vooruit/achteruit/schuin)
- Kleine stapjes over de bank stappen
- Grote stappen over de bank stappen
- Over de bank glijden met hun zitvlak of buik
- 3 sporters staan op de bank, de andere kruipen door hun benen
- ...

Organisatie & materiaal

Verschillende banken staan naast elkaar.

De sporters staan in kleine groepen achter elkaar voor een bank.

Banken

Variatie of uitbreiding

- Extra materiaal toevoegen aan de oefeningen.
- 2 banken vlak naast elkaar zetten en daar oefeningen op doen.
- Opdrachten per 2 laten uitvoeren.



bekijk de video op
@multiminuten

