

Over en onder



Springen en landen
Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters die het touw vasthebben, bewegen het touw zoals een slang. De 3de sporter voert onderstaande opdrachten uit:

- Over het touw springen.
- Over het touw springen en eronder lopen.
- Over het springen en eronder kruipen op de knieën.
- Over het touw springen en eronder sluipen op de buik.

Organisatie & materiaal

Per 3.

2 sporters houden samen een touw vast.

Touwen

Variatie of uitbreiding

- Per 2, hand in hand over en onder het touw verplaatsen.
- De lesgever roept 'hoog' of 'laag'. De sporters reageren zo snel mogelijk:
 - hoog = touw hoog houden en eronder kruipen,
 - laag = touw laag houden en erover springen
- Alle duo's met het touw op een rij. De anderen springen over en kruipen onder alle touwen.



bekijk de video op
@multiminuten

