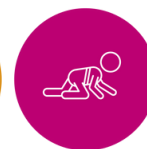


Overstap-challenge



Trappen en stoten

Klimmen, klauteren, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporter met de ballon houdt de ballon in de lucht door deze omhoog te tikken en stapt ondertussen in de lengte over de sporter die op de grond ligt. De ballon mag niet op de grond vallen en de sporter op de grond blijft stil liggen. Na een tijdje wisselen de sporters van rol.

Organisatie & materiaal

Per 2, verspreid in de zaal.

1 sporter ligt op de rug. De andere sporter heeft een ballon.

Ballonnen

Variatie of uitbreiding

- De sporter op de grond sluipt op zijn buik.
- De sporter op de grond schuift op zijn rug.
- De sporters passen de ballon naar elkaar.



bekijk de video op
 @multiminuten

