



Plankje overzwemmen

Heffen en dragen, trekken en duwen
Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters verplaatsen zich samen zonder dat het plankje van de noodles valt.

Organisatie & materiaal

In het zwembad

Per 2.

De sporters hebben samen 2 noodles vast met daarop een plankje.

Zwemnoodles | Plankjes | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Een bal i.p.v. een plankje.
- Extra hindernissen op het parcours zetten.

