

Plankje pas



Evenwicht: glijden en steunen
Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters gooien een bal over en weer, zonder van het plankje of de noodle te vallen.

Organisatie & materiaal

In het zwembad.

Per 2.

Elke sporter zit op een plankje of een noodle.

1 sporter heeft een bal.

Plankjes | Zwemnoodles | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Zitten en balanceren op een noodle of op een plankje in het water.
- De bal in de lucht gooien en zelf opvangen.
- Zonder bal: elkaar van het plankje of de noodle proberen duwen.



bekijk de video op
@multiminuten

