

Potje in evenwicht



Evenwicht: glijden en steunen
Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters leggen een potje of pittenzakje op hun hoofd en voeren hier allerlei opdrachten mee uit, zonder dat het voorwerp valt:

- Op 1 been staan.
- Gaan zitten en terug rechtstaan.
- Vooruit of achteruit lopen.
- Een obstakelparcours afleggen.

Organisatie & materiaal

De sporters staan verspreid in de ruimte.
Elke sporter heeft een potje of een pittenzakje.

Pittenzakjes of potjes | materiaal voor obstakels | bal

Variatie of uitbreiding

- Extra elementen toevoegen, zoals een bal.
- Springen.



bekijk de video op
@multiminuten

