

Rijen lopen



Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters staan op een rij en lopen op het startsignaal van het startpotje naar het eindpotje en terug.

Organisatie & materiaal

De sporters staan in 2 rijen met hun rug naar elkaar. Bij elke duo ligt er een start- en eindpotje.

Potjes

Variatie of uitbreiding

- Al zittend starten.
- Starten vanuit buiklig of ruglig.
- Extra oefeningen voordat ze teruglopen: de markering 4x tikken met handen of voeten.
- Springen i.p.v. lopen.



bekijk de video op
@multiminuten

