

Rivier oversteken



Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporter moet met behulp van de pittenzakjes naar de overkant geraken. Hij mag de grond niet raken en de pittenzakjes mogen niet schuiven.

Organisatie & materiaal

Individueel.

Start- en eindlijn.

Elke sporter staat met 2 pittenzakjes klaar aan de startlijn.

Pittenzakjes

Variatie of uitbreiding

- Per 2 werken met 3 pittenzakjes.
- De afstand tussen start-en eindlijn aanpassen.