

Rollebol



Roteren: rollen en radwenden

Lesverloop

De potjes moeten zo snel mogelijk naar de andere kant van de mat geraken. De sporter neemt een potje, rolt rond zijn eigen as over de mat en legt het potje daar neer. Daarna rolt hij terug om het volgende potje te gaan halen.

Organisatie & materiaal

Elke sporter ligt op een matje.
Aan één kant van het matje liggen potjes.

Matten | Potjes

Variatie of uitbreiding

- Koprollen over de mat.
- Radslag over de mat.



bekijk de video op
@multiminuten

