

Tennisbalrace



Wandelen en lopen

Lesverloop

De eerste sporter loopt naar het eerste potje, legt zijn tennisbal op het potje en loopt terug. De tweede sporter loopt naar het eerste potje, neemt de tennisbal, legt hem op het tweede potje en loopt terug, ... Dit doen ze tot een sporter de tennisbal van het laatste potje gaat halen.

Organisatie & materiaal

Groepen van 4 sporters.

Een start- en eindkegel met daartussen 4 potjes.

De sporters starten achter elkaar aan de startkegel.

De eerste sporter heeft een tennisbal.

Kan als estafette-oefening gebruikt worden.

Kegels | Tennisballen | Potjes

Variatie of uitbreiding

- De tennisbal ook van potje naar potje terugbrengen.
- Hinkelen in plaats van lopen.



bekijk de video op
@multiminuten

