

# Touw klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

De sporters klimmen met behulp van het touw over de rekstok.

## Organisatie & materiaal

Er hangen touwen.

Een rekstok staat onder de touwen.

Over de rekstok hangt een soepele mat.

## Rekstok | Touwen | Matten

## Variatie of uitbreiding

- Blokken of paard zonder bogen gebruiken i.p.v. een rekstok.
- Het touw verder weg aan een sportraam vastmaken indien er geen touwen aan het plafond zijn.
- Variëren in hoogte.

