

Touwlopen



Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters lopen over een dik touw, bank of omgekeerde bank.

Organisatie & materiaal

Op de grond ligt een dik touw, staat een bank, ...
De sporters staan aan het touw, aan de bank, ...
Kan als verbindingsoefening gebruikt worden.



bekijk de video op
@multiminuten

Dik touw | Bank | Pittenzakjes | Bal of Ballon | Kegels

Variatie of uitbreiding

- Vooruit of achteruit wandelen.
- In het midden draaien.
- Op tippen of gehurkt wandelen.
- Een pittenzakje balanceren op het hoofd.
- Terwijl een bal opgooien en vangen.
- Terwijl met 1 hand een bal dribbelen naast het touw.
- Terwijl een ballon in de lucht houden.
- Terwijl een kegel rond je lichaam doorgeven.

