

Trappen onder de brug



Trappen en stoten

Lesverloop

De sporter aan de kegel trapt een bal, onder de pomphouding, naar de andere kegel. Daarna loopt hij over de sporter in pomphouding en probeert het balletje tegen te houden voor het aan de andere kegel is.

Organisatie & materiaal

Per 2.

2 kegels staan op een afstand van elkaar.

1 sporter staat in pomphouding tussen de kegels.

1 sporter start bij de kegel en heeft een bal.



Kegels | Tennisbal of kleine bal

Variatie of uitbreiding

- Onder de brug kruipen.
- De afstand tussen de kegels aanpassen.
- De pomphouding vervangen door:
krabhouding, rechtstaan met benen open.
- De persoon in pomphouding moet rechtstaan nadat de bal onder hem doorging en de bal proberen te pakken voor hij bij de kegel is.