

Tunnelrace



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De achterste in de rij sluipt onder alle bruggen door en zet zich terug in pomphouding. Daarna vertrekt de volgende. Zo moet de rij een bepaalde afstand afleggen.

Organisatie & materiaal

De sporters staan in pomphouding naast elkaar. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is tussen de sporters. Dit kan als estafette-oefening gebruikt worden.

Variatie of uitbreiding

- Een andere oefening i.p.v. de pomphouding:
 - op handen en knieën staan.
 - op 1 hand en 1 voet staan.
 - als krabbetje staan (handen en voeten, buik omhoog).



bekijk de video op
@multiminuten

