

Tunneltwist



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen
Roteren: rollen en radwenden

Lesverloop

De sporter op handen en voeten verplaatst zich vooruit.
De andere sporter rolt tegelijk vooruit over zijn lengte-as.
Daarna wisselen ze van rol.

Organisatie & materiaal

Per 2.

1 sporter staat op zijn handen en voeten.

De andere sporter ligt dwars tussen zijn handen en voeten.

Variatie of uitbreiding

- 1 sporter staat op handen en voeten, de andere sporter kruipt er door en wisselen.
- 1 sporter staat op handen en voeten, de andere sporter kruipt eronder, maakt een halve draai om er op de rug verder door te schuiven
- Tunneltwist maar de sporter op handen en voeten verplaatst zich achterwaarts.



bekijk de video op
@multiminuten

