

Vallende stok



Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters houden een stok rechtop op de grond. Bij het startsignaal laten ze hun stok los en sprinten ze naar die van hun partner. Ze proberen de stok te vangen voor hij op de grond valt.

Organisatie & materiaal

Per 2, tegenover elkaar.
 Elke sporter heeft een stok.

Stokken | Bal

Variatie of uitbreiding

- Extra opdracht vooraleer te lopen:
 - 1 maal in de handen klappen.
 - Draaien rond lichaamsas.
 - Een bal overgooien.
- De sporters maken 1 grote kring. Ze laten hun stok los, lopen naar de persoon links van hun en proberen de stok te vangen.



bekijk de video op
 @multiminuten

