

Vis vangen



Springen en landen

Lesverloop

De sporters moeten naar de overkant geraken door samen te werken. De sporter in de hoepel springt, terwijl de andere vooruit loopt en aan het touw trekt. Wanneer de sporter uit de hoepel komt, moet het duo opnieuw beginnen. Aan het einde wisselen ze van rol om terug te komen.

Organisatie & materiaal

Per 2.

Het touw hangt vast aan de hoepel, de hoepel ligt op de grond. 1 sporter staat in de hoepel, de andere heeft het touw vast.

Hoepels | Touwen | Ballen

Variatie of uitbreiding

- De afstand aanpassen.
- Springen op 1 voet.
- Een halve draai uitvoeren tijdens het springen.
- Bal botsen tijdens het springen.
- Meerdere touwen aan de hoepel hangen en met meerdere trekken.
- Obstakels op de route leggen.



bekijk de video op
 @multiminuten

