

Vlag veroveren



Heffen en dragen, trekken en duwen
Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters proberen elkaar uit de hoepel te krijgen door aan de vlag te trekken. Wie uit de hoepel komt of een ander been op de grond zet, is verloren.

Organisatie & materiaal

Per 2.

2 hoepels liggen tegenover elkaar.

De sporters staan op 1 been in een hoepel.

De sporters houden samen een doek vast.

Hoepels | Keukenhanddoek of doeken

Variatie of uitbreiding

- Op 2 benen in de hoepel.
- Met 1 hand trekken
- Met de ogen toe trekken.



bekijk de video op
@multiminuten

