

Watertuimelen



Roteren: rollen en radwenden

Lesverloop

De sporters draaien rond de reddingsstok.

Organisatie & materiaal

In het zwembad.

Een reddingsstok hangt vast tussen 2 punten.

Reddingsstok

Variatie of uitbreiding

- Meerdere rondjes na elkaar draaien.
- Achteruit draaien.



bekijk de video op
@multiminuten

