

Zwaard nemen



Heffen, dragen, trekken en duwen

Lesverloop

Op het signaal van de lesgever proberen de sporters zo snel mogelijk het touw te pakken.

Organisatie & materiaal

Per 2 tegenover elkaar, op de knieën.
Er ligt een touw tussen de sporters.

Touw of ander voorwerp

Variatie of uitbreiding

- Vertrekken aan een startlijn en proberen als eerste het touw te bemachtigen en naar je kant te brengen.



bekijk de video op
@multiminuten

