

Potje in evenwicht



Evenwicht: glijden en steunen
Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters leggen een potje of pittenzakje op hun hoofd en voeren hier allerlei opdrachten mee uit, zonder dat het voorwerp valt:

- Op 1 been staan.
- Gaan zitten en terug rechtstaan.
- Vooruit of achteruit lopen.
- Een obstakelparcours afleggen.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan verspreid in de ruimte.

Pittenzakjes of potjes | materiaal voor obstakels

Variatie of uitbreiding

- Extra elementen toevoegen, zoals een bal.
- Laten springen.

