

Overstap-challenge



Trappen en stoten

Lesverloop

De sporters vormen duo's. Eén sporter gaat op zijn rug op de grond liggen, met het lichaam languit gestrekt. De andere sporter houdt een ballon in de lucht door deze steeds omhoog te tikken en stapt ondertussen in de lengte over de sporter op de grond heen. De ballon mag niet op de grond vallen en de sporter op de grond blijft stil liggen. Na een tijdje wisselen de sporters van rol.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2.
- De sporters staan verspreid in de ruimte.

Ballonnen

Variatie of uitbreiding

- Laat de sporter op de grond sluipen of op zijn rug vooruit schuiven.
- Laat de ballon passen tussen de twee sporters.

