

Buikplakkers



Heffen en dragen, trekken en duwen

Lesverloop

De sporters zetten zich per twee en kijken naar elkaar. Ze klemmen een bal of een ballon tussen hun buiken en proberen zo een afstand of parcours af te leggen.

Organisatie & materiaal

- De sporters werken per 2.
- Elk duo heeft één bal of ballon

Ballen | Ballonnen

Variatie of uitbreiding

- Laat ze extra opdrachten uitvoeren zoals draaien of bukken.
- Laat ze klemmen tussen hun ruggen in plaats van buiken.

