

Hoepelhoppfen



Springen en landen

Roteren: rollen en radwenden

Lesverloop

De eerste sporter start en zet zijn handen boven de hoepel. Daarna springt hij van links naar rechts, in en uit de hoepel. Daarna wisselen de sporters.

Organisatie & materiaal

- De sporters werken per 2.
- Per duo ligt er een hoepel op de grond.

Hoepels

Variatie of uitbreiding

- Laat ze springen zonder tussensprong in de hoepel.
- Met benen op en toe springen in de hoepel.

