

Krab draaien



Heffen en dragen, trekken en duwen

Lesverloop

De sporters vormen duo's en zitten rug tegen rug op de grond. Ze haken de armen in elkaar en draaien samen een rondje over de vloer.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2.
- Voorzie eventueel matjes

Matjes

Variatie of uitbreiding

- Wissel van richting.
- Laat ze samen rechtstaan.
- De sporters mogen maar 1 voet op de grond zetten.

