

Balansgevecht



Evenwicht

Heffen en dragen, trekken en duwen

Lesverloop

De sporters staan in duo's tegenover elkaar. Beide sporters houden samen een handdoek of krant vast. 1 sporter gaat op 1 been staan, terwijl de andere hem uit balans probeert te trekken. Vanaf de sporter 2 voeten op de grond zet, wisselen de rollen.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2.
- De regels duidelijk afbakenen.

kranten | handdoeken

Variatie of uitbreiding

- Je niet-voorkeursbeen nemen.
- Met 1 hand trekken.



bekijk de video op
 @multiminuten

