

Duostappen



Heffen en dragen, trekken en duwen
 Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters vormen duo's en staan zij aan zij. Ze plaatsen elk één voet naar voren en leggen samen een stok op deze twee voeten. Vervolgens proberen ze naar de overkant te stappen zonder dat de stok valt. Valt de stok, dan moeten ze opnieuw beginnen.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2.
- Voorzie een startpunt en eindpunt.

Stokken

Variatie of uitbreiding

- Een bal doorgeven tijdens het stappen
- Obstakels op het parcours leggen.



bekijk de video op
 @multiminuten

