

Mattenheffer



Heffen en dragen, trekken en duwen

Lesverloop

De sporters werken per twee en delen samen één turnmatje. Ze tillen het matje samen op, draaien 2 rondjes en leggen het dan zachtjes neer.

Organisatie & materiaal

- De sporters werken per 2.
- Elk duo heeft een turnmatje.
- Zorg voor voldoende ruimte, zodat niemand botst.

Ballen

Variatie of uitbreiding

- Voeg extra opdrachten toe:
 - na het heffen, moeten ze koprollen over de mat
- Laat ze de matten heffen en van plaats wisselen zonder dat ze de mat laten vallen.

