

Opbouw met banken



Evenwicht: glijden en steunen
Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters staan in een rij voor de bank. De trainer geeft verschillende opdrachten. De sporters voeren die uit en gaan terug in de rij staan.

- Over de bank lopen (vooruit/achteruit/schuin)
- Kleine stapjes over de bank stappen
- Grote stappen over de bank stappen
- Over de bank glijden met hun zitvlak of buik
- 3 sporters staan op de bank, de andere kruipen door hun benen
- ...

Organisatie & materiaal

In kleine groepjes per bank

Banken

Variatie of uitbreiding

- Extra materiaal toevoegen aan de oefeningen.
- 2 banken vlak naast elkaar zetten voor oefeningen op te doen.
- Opdrachten per 2 laten uitvoeren.



bekijk de video op
@multiminuten

