

Duolopen



Wandelen en lopen

Lesverloop

De eerste sporter loopt naar de overkant en terug, terwijl houdt de andere een ballon in de lucht. Daarna wisselen ze van rol.

Organisatie & materiaal

Per 2.

2 kegels staan op een afstand van elkaar.

De sporters starten aan dezelfde kegel.

Kegels | Ballonnen | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Dribbelen met een basketbal i.p.v. de ballonnen.
- Huppelen, springen, op handen en voeten, achteruit lopen naar de overkant.
- De sporter met de ballon loopt mee naar de overkant en terug.

