

# Horizontaal klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

2 sporters houden het touw strak. Een derde sporter ligt op zijn rug onder het touw en trekt aan het touw om vooruit te gaan. Met behulp van een handdoek onder zijn rug, glijdt hij beter.

## Organisatie & materiaal

In groepjes van 3.

Kan tijdens estafetten gebruikt worden.

## Dikke touwen | Handdoeken

## Variatie of uitbreiding

- Per 2 aan het uiteinde trekken.
- Om ter snelste naar de overkant.



bekijk de video op  
@multiminuten

