



# Trappen onder de brug

## Trappen en stoten

### Lesverloop

De sporter aan de kegel trapt een bal, onder de pomphouding, naar de andere kegel. Na het trappen loopt hij over de sporter in pomphouding en probeert het balletje tegen te houden voor het aan de andere kegel is.

### Organisatie & materiaal

Per 2.

2 kegels staan op een afstand van elkaar. De 1ste sporter staat in pomphouding tussen de kegels. De 2de sporter start bij de kegel.



## Kegels | Tennisbal of Kleine bal

### Variatie of uitbreiding

- Onder de brug kruipen.
- Variatie in afstand.
- Pomphouding vervangen naar krabhouding.
- De persoon in pomphouding moet rechtstaan nadat de bal onder hem doorging en de bal proberen pakken voor hij bij de kegel is.