

Rijen lopen



Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters staan op een rij en lopen op het startsignaal naar de markering voor hen en terug.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan in 2 rijen met hun rug naar elkaar. Voor elke rij ligt er een eindmarkering.

Potjes

Variatie of uitbreiding

- Laat ze al zittend starten.
- Laat ze starten vanuit buiklig of ruglig.
- Voeg extra oefeningen toe zoals de markering 4 maal tikken, voordat ze teruglopen.
- Springen in plaats van lopen.

