

Sportraam zwaaien



Zwaaien: schommelen, hangen en slingeren

Lesverloop

De sporters hangen naast elkaar aan het sportraam en voeren allerlei opdrachten uit:

- Zwaaien met hun benen van links naar rechts
- Hun benen om beurten heffen.
- Een bal doorgeven door hem tussen de benen te klemmen.

Organisatie & materiaal

- Per sporter een sportraam.

Sportraam

Variatie of uitbreiding

- Met buik of rug naar het sportraam hangen.
- Knieën heffen.

