

# Vallende stok



Wandelen en lopen

## Lesverloop

De sporters staan per 2 tegenover elkaar en houden een stok rechtop op de grond. Bij het startsignaal laten ze hun stok los en sprinten ze naar die van hun partner. Ze moeten de stok vangen voor hij valt.

## Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2.
- Elke sporter heeft een stok.

## Stokken | Bal

## Variatie of uitbreiding

- Laat ze 1 maal in de handen klappen voor ze mogen lopen.
- Laat ze draaien voor ze lopen.
- Laat ze een bal overgooien voor ze lopen.
- Werk in groep en ga in een kring staan. Je laat je stok los en loopt naar de persoon die links van jouw staat.

