

**Materiaal**

Klein

**Opstelling**

Vrij

**Partneroefening**

Ja

**Fysieke basis eigenschappen**

Coördinatie, Kracht / Houding

# Coördinatie, Kracht / Houding: Opwarming: Kruiwagen

## BESCHRIJVING – Kruiwagen.

De jongeren staan per twee. De ene jongere staat op de grond in handen- en voetensteun met de benen gespreid. De andere jongere staat tussen de benen, houdt de bovenbenen vast, tilt de benen van de partner op.

## Variatie:

- Een last op de rug van de 'kruiwagen' plaatsen

## Aandacht voor:

- Aandacht vestigen op de vormspanning van de jongere die op de handen loopt – vormspanning van de jongere die de benen vasthoudt
- Heffen met een juiste tiltechniek.