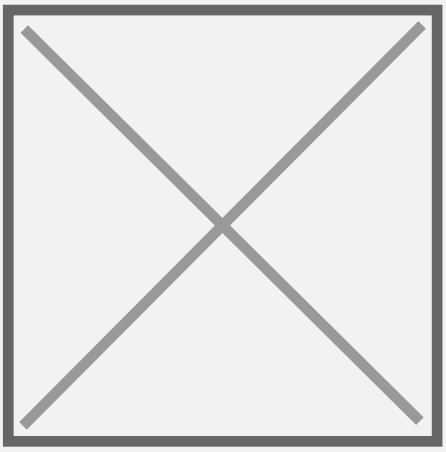
Kracht / Houding, Coördinatie: Opwarming: Bruggen bouwen



Materiaal
Geen

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Ja

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding, Coördinatie

BESCHRIJVING – Bruggen bouwen.

De jongeren zitten per drie. Twee van de jongeren bouwen met hun lichaam een brug volgens de richtlijnen van de lesgever. De derde jongere kruipt telkens onder of over de brug.

Variatie:

- Verschillende soorten ‘bruggen’ zijn mogelijk.

Aandacht voor:

- Zorg dat alle jongeren aan de beurt komen.