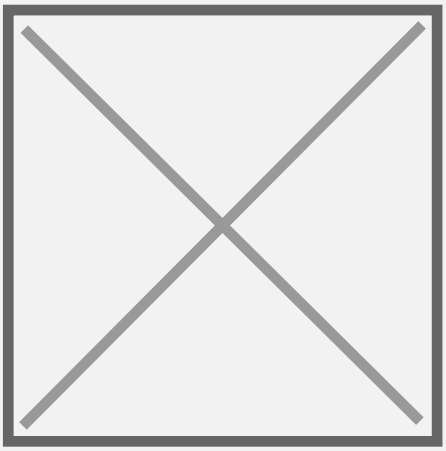
Uithouding: Opwarming: Ordenen - vind je vriendje terug



Materiaal
Geen

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Ja

Fysieke basis eigenschappen
Uithouding

De jongeren worden opgelijnd tegenover elkaar.

Op signaal van de lesgever lopen ze vrij rond in de zaal. Op het afgesproken teken vormen ze weer twee rijen en staan ze elk tegenover hun vriendje van de eerste keer.

Variatie:

- volgens graad lijnen is makkelijker
- iedereen terug naar dezelfde plaats (vrij moeilijk)
- de rijen van plaats verwisselen
- in kringen werken...

Aandacht: Bij de kleinsten en/of een "nieuwe" eerst vragen of ze hun vriendje zullen herkennen. Eventueel een nieuw lid of de kleinsten aan de hoede van een "gevorderde" toevertrouwen.