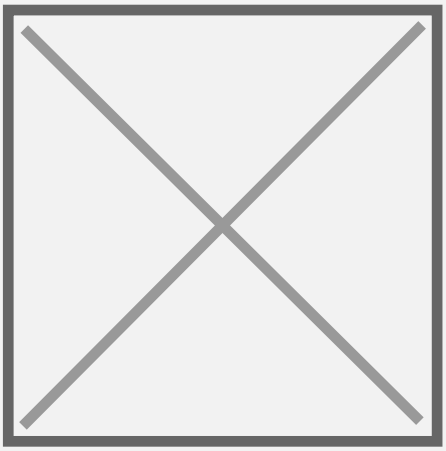
Opwarming: Standbeeld verplaatsen, Opwarming: Standbeeld verplaatsen



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Ja

BESCHRIJVING.

De helft van de groep staat stil verspreid in de zaal. De andere helft van de groep loopt rond. Op signaal van de lesgever tillen de jongeren die rondstappen een arm, been, beide armen, … op van de jongeren die stil staan en laten die daarna rustig weer neer. De jongeren die staan bieden weerstand bij het opheffen.

Variatie:

- De jongeren die staan spannen zich volledig op (armen gestrekt naast de romp, benen opgespannen) de andere jongeren trachten per twee de staande jongeren neer te leggen.

Aandacht voor:

- Bij het opheffen, de last niet direct loslaten.
- Tijdig de ‘liggers’ en de ‘dragers’ wisselen.