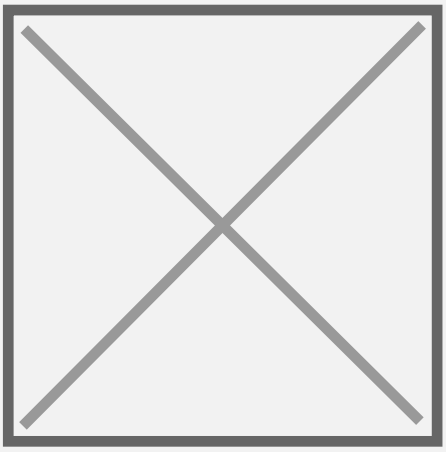
Snelheid: Opwarming: Overloopspelletje



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
Beginner, 9-8 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

Dieren

De jongeren staan op een lijn aan één zijde van de trainingszaal. De lesgever noemt een dier en de jongeren bewegen naar de overkant op de wijze van het dier.

Haas, schildpad, konijn, slang, flamingo, eend, …..

Variatie:

- Één van de jongeren noemt dieren op in plaats van de lesgever
- Per twee: eerste jongere doet voor, tweede jongere doet zo vlug mogelijk na
- De jongeren mogen pas naar de overkant bewegen als het genoemde dier kan kruipen (bij vlinder moeten ze blijven staan)
- Zijwaarts / Rugwaarts bewegen naar de overkant
- Veel hindernissen in de trainingszaal plaatsen zodat de jongeren erover / eronder / langs moeten