

**Materiaal**

Klein

Opstelling

Parcours

Partneroefening

Nee

Fysieke basis eigenschappen

Coördinatie, Kracht / Houding

Coördinatie, Kracht / Houding: Opwarming: Miertje pleziertje

BESCHRIJVING: miertje pleziertje

De jongeren verspreiden zich in de zaal en liggen op hun buik. Ze knopen hun gordel en leggen deze op hun rug. De jongeren vervoeren al kruipend/sluipend hun gordel.

De lesgever kan een opdracht koppelen voor degene die de gordel verliest (bv. 5 x pompen,)

Variatie:

- Gordel op het hoofd leggen, op het bekken,
- Achterwaarts kruipen/sluipen en de gordel op de buik vervoeren
- De jongeren vormen een rij allemaal achter elkaar
- De jongeren houden elkaar vast, de enkels van de ene jongere worden vastgehouden door de handen van de andere jongere (per twee, per drie,
- Tussen kegels, of andere hindernissen

Aandacht voor:

- Niet te snel bewegen als de jongeren elkaar vasthouden (vermijd stampen in het gezicht,...)