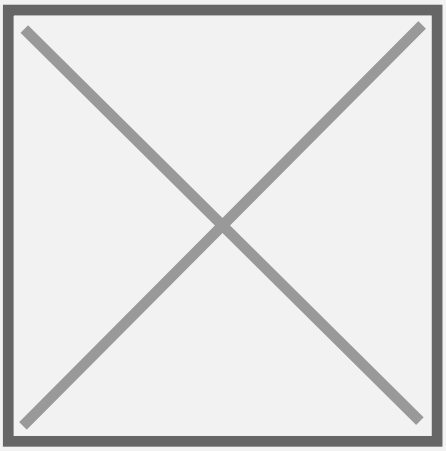
Coördinatie, Kracht / Houding: Opwarming: Miertje pleziertje



Materiaal
Klein

Opstelling
Parcours

Partneroefening
Nee

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie, Kracht / Houding

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 (bvb. 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,…)