

**Materiaal**

Geen

**Opstelling**

Groepjes

**Partneroefening**

Ja

**Fysieke basis eigenschappen**

Kracht / Houding, Coördinatie

# Kracht / Houding, Coördinatie: Opwarming: Kruipen en sluipen

## BESCHRIJVING

De lesgever geeft opdracht aan de jongeren om te sluipen/kruipen als

- een slang
- tijger
- krokodil

## Variatie:

- vooruit – rugwaarts
- door de benen van een andere jongere