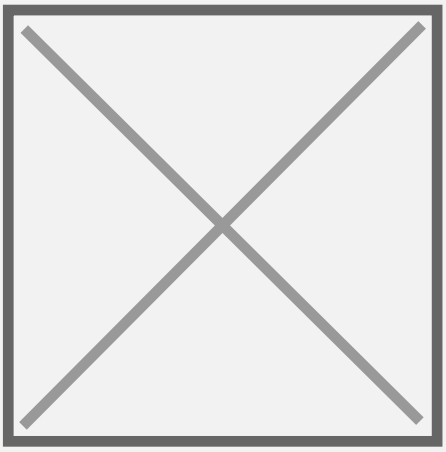
Kracht / Houding: Opwarming: De koningstroon



Materiaal
Geen

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Ja

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding

BESCHRIJVING

Groepjes van drie. Twee jongeren kruisen de armen en nemen elkaars polsen vast en vormen op die manier een ‘zitbank’ voor de derde jongere. De derde jongere gaat op de armen zitten. Op die manier wordt de jongere over een bepaalde afstand gedragen. Bij het keerpunt wisselen, een andere jongere wordt gedragen.

Aandacht voor:

- Leer de jongeren de correcte tiltechniek aan:
- Door de knieën buigen bij het heffen van een last
- Last dicht bij het lichaam dragen
- Rug recht houden bij het dragen
- Zware lasten zo laag mogelijk trachten vast te nemen