

Zijwaarts verplaatsen plankjes

Zoveel mogelijk de plankjes verplaatsen door het vrije plankje telkens in dezelfde richting naar te leggen en er op te gaan staan in 20 sec.

Startpositie

- Blootsvoets
- Rechtstaand op een plankje
- Tweede plankje in beide handen ter hoogte van het bekken

Scores

2 punten per verplaatsing

- 1 wanneer het kind het plankje neerlegt
- 1 wanneer het kind op het plankje gaat staan

Pogingen

2 pogingen, beide scores ingeven

- ✓ Er wordt vooraf geoefend in beide richtingen, nadien mag het kind een kant kiezen (verplaatsen naar rechts of naar links)
- ✓ Plankje steeds met beide handen vastnemen en neerleggen, niet gooien
- ✓ Verplaatsing moet op een rechte lijn gebeuren in 1 richting



Website
sportamundi.be



Mail
info@sportamundi.be

