



2 - 6 personen

2



Loopladder

Loop zo snel mogelijk door de ladder heen

Wat ga je doen

- Loop zo snel mogelijk met 1 voet per vak door de loopladder heen.

Spelregels

- Leg samen de ladder(s) neer en zet de pionnen bij de start, het midden en aan het eind.
- Loop om de beurt met 1 voet per vak zo snel mogelijk van begin naar einde van de ladder.
- Loop om de pion heen terug en ga achteraan staan.
- De volgende mag starten zodra de looper voor hem in het midden van de loopladder is.
- Raak de loopladder tijdens het lopen niet aan.
- Maak er met 2 loopladders een estafette van.

Materialen

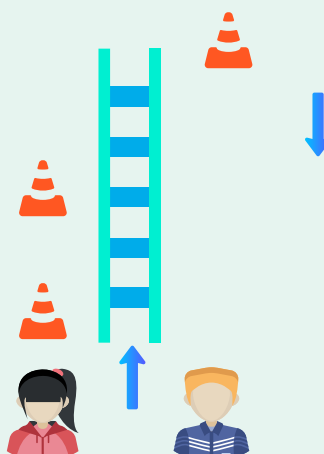


3 of 6 pionnen



1 of 2 loopladders

Speelveld



illustraties: flaticon.com

Tips

Leun iets naar voren tijdens het lopen en til je knieën op.

Beweeg je armen mee tijdens het lopen.

Maak het steeds moeilijker

Loop zo snel mogelijk door de vakken en raak de ladder niet aan.

Zoals groen en zet nu na elkaar 2 voeten, eerst je ene voet en dan je andere, in elk vak.

Zoals groen, met hoog opgetrokken knieën.

Voer alle opdrachten nog een keer uit zonder naar beneden te kijken.

Info voor begeleiders

- Deze activiteit gaat over het oefenen van de oog-voet coördinatie en het op tempo en met ritme doorlopen van de loopladder met armondersteuning.

Wat oefen je hier nog meer mee?

Kinetische coördinatie	☐ ☐ ☐	Reactievermogen	☐ ☐ ☐	Oriëntatievermogen	☐ ☒ ☐
Koppelingsvermogen	☒ ☐ ☐	Ritmisch vermogen	☐ ☐ ☒	Balans	☐ ☐ ☐
Lopen / gaan	☐ ☐ ☒	Gooien / vangen	☐ ☐ ☐	Springen	☐ ☐ ☐



POWERED BY

PRESIKHAAF
SCHOOLMEUBELN

SPORTBEDRIJF

ARNHEM

DECATHLON

JO GG Arnhem