

# Van plaats wisselen.



Sporthal, buiten



Touwen voor het markeren van vier gebieden



Op een vierkant speelveld wordt in elke hoek een veld gemarkeerd en een nummer toegewezen. De deelnemers worden in vier groepen verdeeld en elke groep neemt plaats in een van de gemarkeerde gebieden. De spelleider kan nu verschillende aanwijzingen geven, die alle groepen zo snel mogelijk moeten uitvoeren. Er zijn veel verschillende mogelijkheden voor een afwisselend trainingsprogramma: bijvoorbeeld

- Iedereen springt op een been, met de klok mee, zo snel mogelijk naar het volgende veld.
- Iedereen rent diagonaal naar het tegenoverliggende veld.
- De personen in veld 1 en 3 en 2 en 4 wisselen zo snel mogelijk van veld.
- Kruip tegen de klok in naar het volgende veld.



Er wordt gezorgd voor een afwisselend trainingsprogramma.



De spelleider moet duidelijke taken opgeven, die alle deelnemers kunnen uitvoeren.

