

Soort oefening: Warming-up

Niveau: aspiranten

Organisatie:

Zet 4 palen in een vierkant, op ongeveer 8 meter van elkaar. In het midden van dat vierkant worden 4 pilonnen in een vierkant geplaatst, op ongeveer 2 meter uit elkaar. Er staan 4 kinderen onder de korf en de anderen gaan 3 minuten lopertjes nemen.

Iedere keer als ze dat gedaan hebben lopen ze weer naar het midden en zoeken een andere korf op. Na die 3 minuten verwisselen de aangevers. Let op: het tempo moet hoog liggen!!