

Deze oefenvorm is geschikt voor verschillende doelstellingen in een wandelles.  
Met deze oefenvorm kan iedere wandelaar op zijn eigen tempo wandelen ondanks verschillen in wandeltempo.

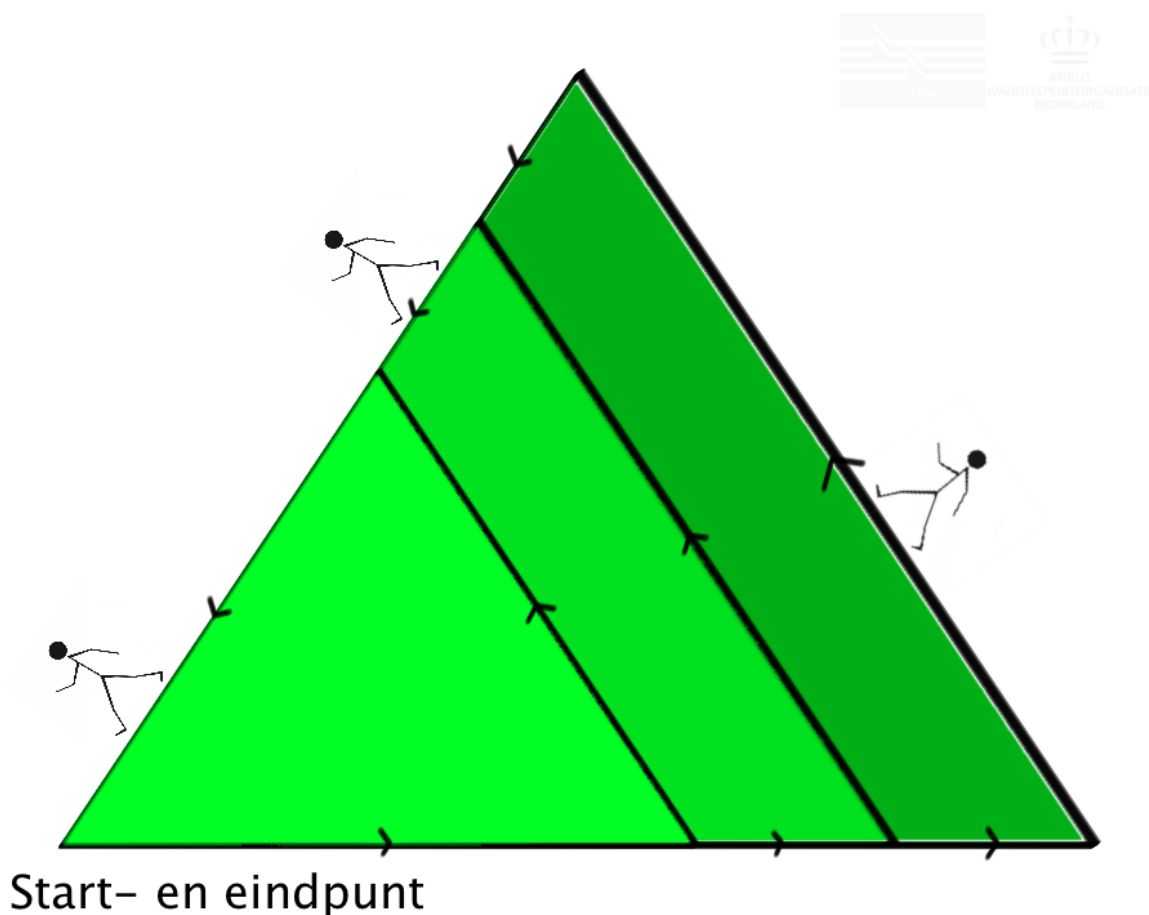
Zet met pionnen drie of (vier) grote driehoek af.

Verdeel de wandelaars over de driehoeken, hoe groter de driehoek hoe sneller de wandelaar.

1. De wandelaars stellen zich op bij het start- en eindpunt.

2. Op teken van de docent start de oefening en alle wandelaars verstrekken vanaf het start- en eindpunt.

3. Iedere wandelaar volgt 'zijn' uitgezette driehoek en voert de opgegeven oefening uit.



#### Voordelen

- Organisatievorm om verschillen in een wandelgroep te kunnen verwerken

#### Do's en Don'ts

- Wandel volgens eigen tempo
- Hanteer de Sportief Wandel techniek

#### Stel je voor