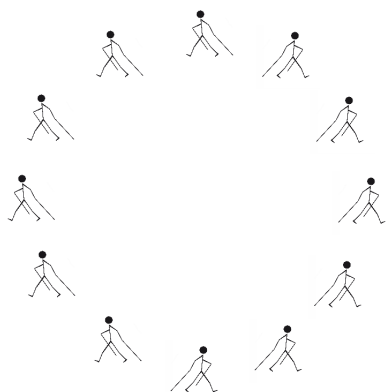


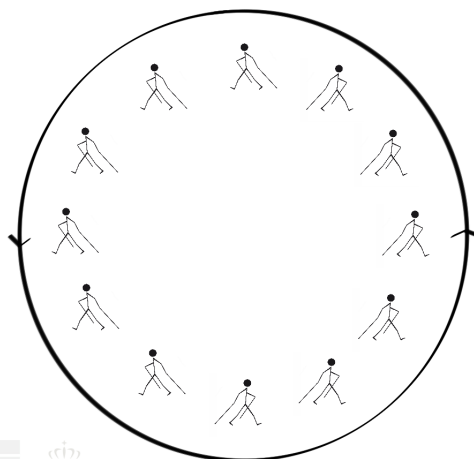
1



Cirkelopstelling met het gezicht naar het midden gericht.

1. Iedere deelnemer heeft een pole.
2. De deelnemer houdt de pole ter hoogte van het handvat vast tussen wijsvinger en duim.
3. Op commando laten de deelnemers de pole los en schuiven een plaats op naar de deelnemer naast hun.
4. De deelnemer tracht de pole van zijn 'buurman' te vangen voordat de pole de grond raakt.

2



Verzwarend

- Afstand onderling vergroten
- Deelnemers met gezicht naar buiten toe

Variatie

- 1e rechtsom
- 2e linksom
- Docent bepaald de richting

Voordelen

Do's en Don'ts

Stel je voor

- Ludieke oefening
- Vergroten coördinatie
- Vergroten explosiviteit

- Hou de pole losjes vast
- Bij de verplaatsing de pole **niet** een zet geven
- Pole **niet** vast in de grond prikken