

# Steiger wedstrijd



Sporthal



3 lange banken, fluitje



De deelnemers worden in 3 even sterke groepen verdeeld, die in rijen achter de lange banken gaan staan. Er wordt overeengekomen, hoe de deelnemers, zonder de grond te raken, over de „steiger“ (langen banken) moeten gaan (bijvoorbeeld lopend, achteruit of zijwaarts lopend, met gesloten ogen, op een been springend, zich over de lange bank trekkend of schuiven, ...). Na het startsignaal start de eerste van elke groep en probeert, zonder in het water te vervallen (de grond aan te raken), zo snel mogelijk met de overeengekomen techniek over de steiger en weer terug te komen. Daarna start de volgende. Raakt iemand de grond aan, moet hij terug naar de start en om opnieuw te beginnen. De groep, waarvan de deelnemers als eerste het parcours hebben afgerond zijn de winnaars.



Een goed warming-up spel en een training voor evenwicht en behendigheid.

