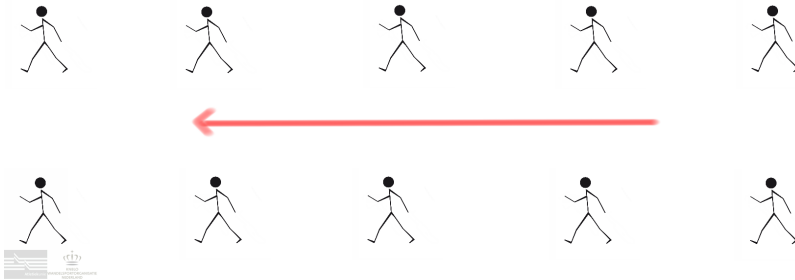
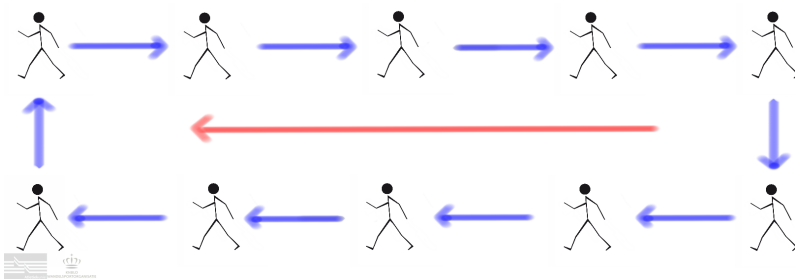


1. Maak twee rijen (een armlengte onderlinge afstand).
2. Loop als groep in een richting (rode pijl).
3. Op signaal van de docent schuift iedere wandelaar een plaats op met de klok mee (blauwe pijl).
4. Groep links moet versnellen, groep rechts moet vertragen.



herhaal

Minimaal 10
klok wissels



variatie

Wisselen
tegen de klok
in

Voordelen

- Interval voor de wandelaars die naar voren moeten opschuiven
- Coördinatie en ruimtelijke oriëntatie voor de wandelaars die naar achter moet opschuiven

Do's en Don'ts

- Wandel volgens de Sportief Wandel techniek.
- Niet inhalen bij klok wissel.
- Schuin oversteken van een rij naar de ander

Stel je voor

- Dat je naar een andere wandelaar heen wilt die voor of achter je loopt.