

# BUITEN

18-01-2011

## 16:00 + 17:15 Warming-up

Warming-up in het park.

Rennen, rek strek bij boom.

Loopscholingsoefeningen achter elkaar aan.

Spelvormen: binnen 10 seconden verstopt, binnen 10 seconden terug, binnen 15 seconden in een boom, binnen 15 seconden terug. Niet optijd of iemand gevonden dan de hele groep opdrukken.

Hardloopwedstrijdje, wie komt in 10 seconden het verst.

## 16:20 + 17:35 Hindernissen

Combi 1 pakken helemaal

Combi 2 pakken helemaal

Techniek: voetklem oefenen, daknet naar boven, verticaal net

Bordspel:

Zwart: Swing-over (2x voetklem)

Wit: Indianenbrug

Geel: daknet onderlangs

Rood: Verticaal net naar boven

Blauw: Horizontaalnet onderlangs

15 min voor einde stoppen voor Wedstrijdje:

2 groepen, verdelen over de twee combi's, hindernis nemen tot voorganger, dan aflossen, net zolang doorgaan totdat iedereen op begin positie staat.

16:55 + 18:10 Uitlopen naar veld: aantal korte oefeningen

## B U I T E N

**B**eweging

**U**itdaging

**I**nspanning

**T**raining

**E**ducatie

**N**ieuwsgierig?

[www.BUITEN-BUITEN.nl](http://www.BUITEN-BUITEN.nl)

Richard Bruggink  
tel: 06-21927705  
info@buiten-buiten.nl

Bezoekadres:  
Hunneveldweg 6B  
6903 ZM Zevenaar