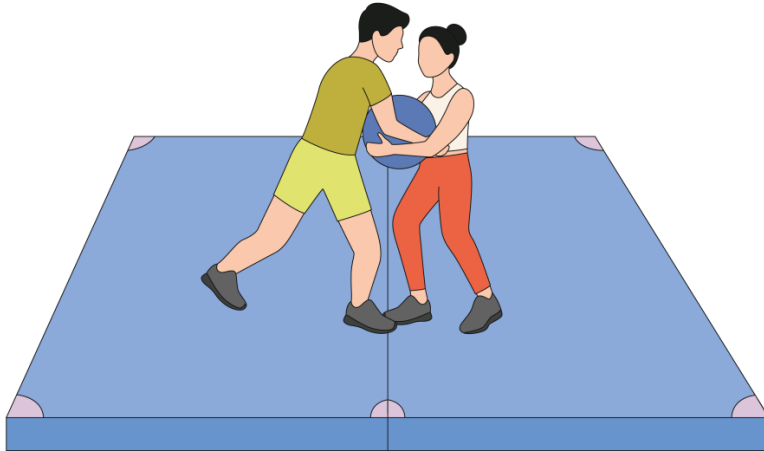


Station 1

Ik duw je van de mat af!

1. Ga tegenover elkaar staan en **houd tegelijkertijd een medicijnbal vast!**
2. Probeer je partner met **beide voeten** van de mat te duwen met de medicijnbal!



Materiaal: medicijnbal, mat(ten)

©loklaar.nl

Station 2

Stap in de plas!

1. De band ligt op de vloer tussen jullie in. Elk van **jullie pakt de onderarm van de tegenstander vast.**
2. Probeer je partner **in de plas (band) te laten stappen** door eraan te trekken.



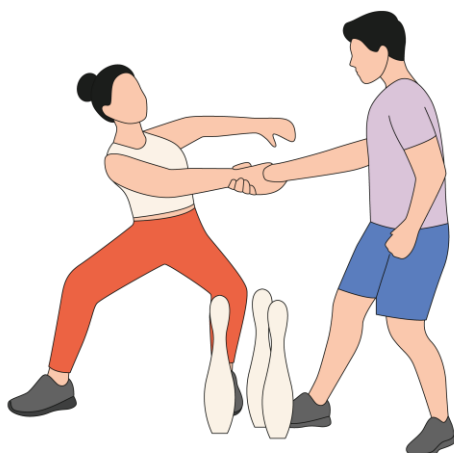
Materiaal: Banden

©loklaar.nl

Station 3

Kegelspel

1. Plaats drie kegels tussen jullie in. Elk van jullie houdt **de onderarm van de tegenstander vast**.
2. Probeer je partner **de kegels om te gooien** door eraan te trekken.



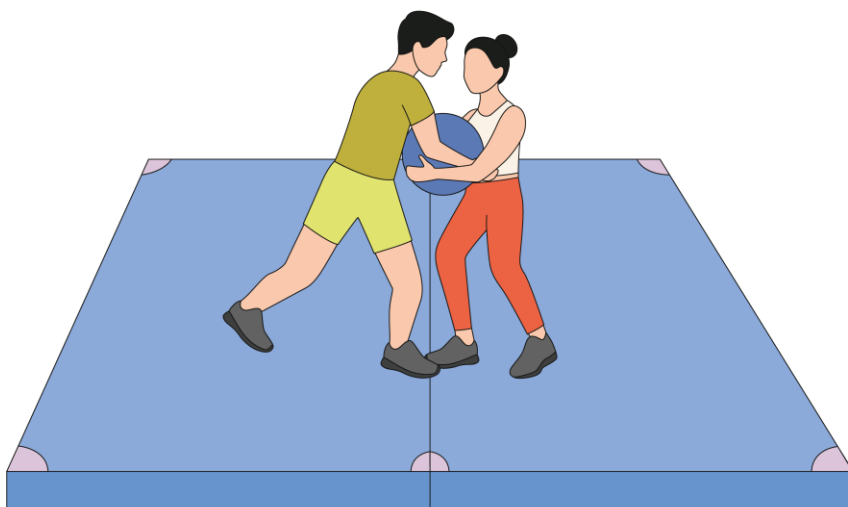
Materiaal: Drie kegels

©loklaar.nl

Station 4

De bal is van mij!

1. Ga tegenover elkaar staan en **houd tegelijkertijd een medicijnbal vast**!
2. Probeer de **medicijnbal van je partner af te pakken**!



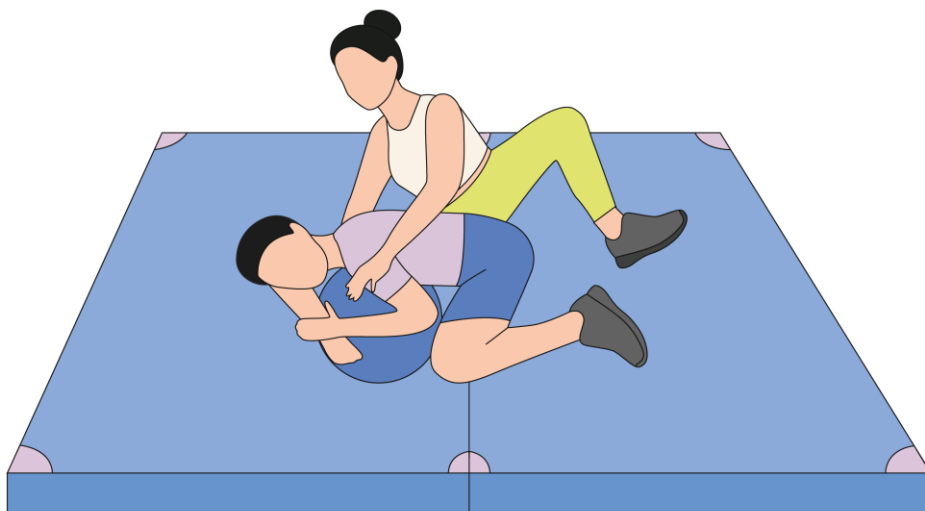
Materiaal: medicijnbal, mat(ten)

©loklaar.nl

Station 5

De verborgen bal

1. Een van hen **begraaft de bal** onder hem.
2. De ander probeert de **bal te stelen**! Denk aan de vechtregeels!



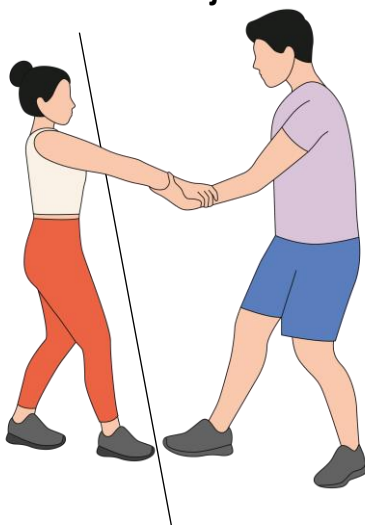
Materiaal: medicijnbal, mat(ten)

©loklaar.nl

Station 6

Kom naar mijn site!

1. Ga tegenover elkaar staan zodat de lijn precies tussen jullie in is. Elk van **jullie pakt de onderarm van de tegenstander vast**.
2. Probeer je partner **met beide benen naar je toe te trekken**!



Materiaal: geen materiaal; zoek een geschikte lijn op de vloer!

©loklaar.nl