

Station 1

Op de buik

1. **Kniel** tegenover elkaar en **pak** de **bovenarmen** van je partner **vast**.
2. Probeer de andere persoon zo te bewegen dat hij **op zijn buik ligt**.



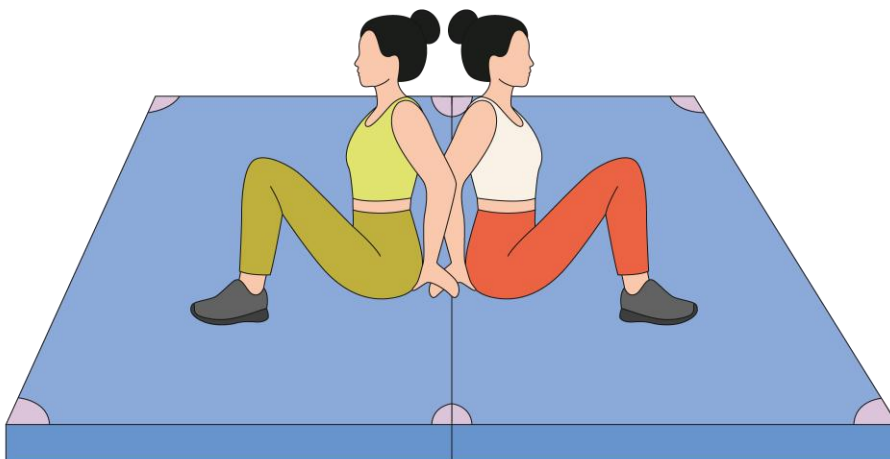
Materiaal: Mat(ten)

©loklaar.nl

Station 2

Achter elkaar

1. **Ga rug aan rug** op de mat zitten!
2. Probeer de ander **van de mat** te duwen!



Materiaal: Mat(ten)

©loklaar.nl

Station 3

Op de bips

1. **Kniel** tegenover elkaar en **pak** de **bovenarmen** van je partner **vast**.
2. Probeer de andere persoon omver te duwen zodat hij **op zijn bips** zit.



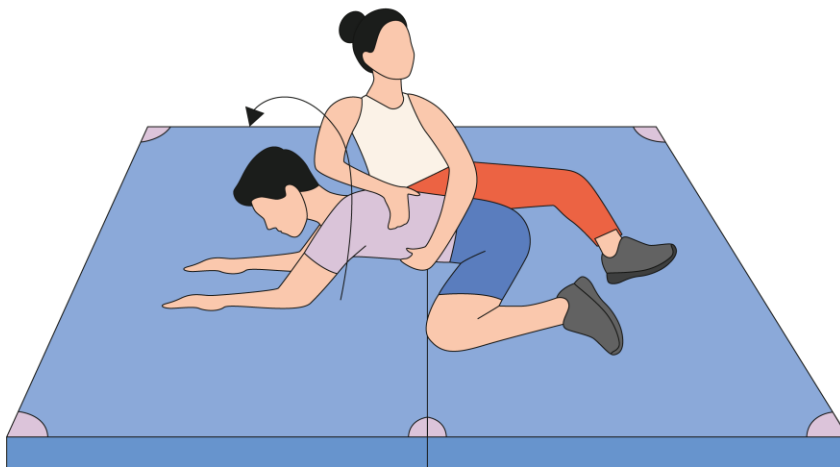
Materiaal: Mat(ten)

©loklaar.nl

Station 4

Ontsnappen uit de gevangenis

1. De mat is de gevangenis. **De een zit op "handen en voeten"** (gevangene) en probeert **uit de gevangenis te ontsnappen**.
2. De bewaker probeert de **ontsnapping uit de gevangenis** te voorkomen.



Materiaal: Mat(ten)

©loklaar.nl