



### Glij-oefeningen.

Vaartje maken en glijden van pylon tot pylon.

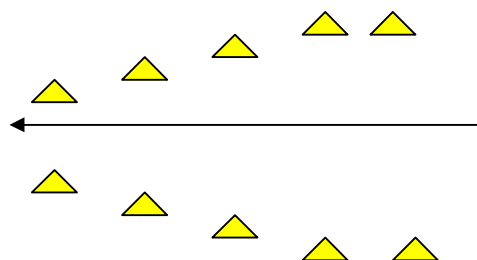


Glijden met een vuist tussen je benen.

Glijden op 1 been.

Glijden tussen rij pylonen door: eerst met twee benen, dan met één been

Variant "smalle sloot": rij pylonen steeds smaller, dus schaatsen/voeten steeds dichterbij elkaar.



Variant: "brug": ga aan het eind van de rij markeringshoedjes staan en hou je hand of beschermer op middelhoogte en laat de schaatsertjes tegelijkertijd bukken en door smalle sloot rijden.  
Variant: Wedstrijdje: wie glijdt het verst op één been.