

## LOPEN MET EEN VISUELE BEPERKING

### OPDRACHT

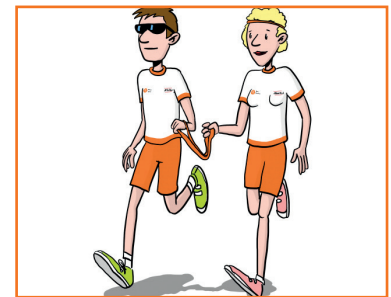
Maak tweetallen waarvan er één de bril op doet en de ander de coach is. Door middel van een lintje ben je met elkaar verbonden (zie afbeelding). Loop samen het rondje dat is uitgezet, om de pilonnen heen. Probeer dit drie rondjes te doen en probeer elk rondje een stukje sneller te lopen. Degene met de bril bepaalt wanneer het niet sneller meer kan. Na drie rondjes wisselen jullie om.

### LET OP!

- Breng elkaar niet in gevaarlijke situaties.
- Let op andere tweetallen

### VARIATIES/UITBREIDINGEN

- Probeer te versnellen



Opstelling

1/3 gymzaal





### LOPEN MET EEN VISUELE BEPERKING

#### OPDRACHT

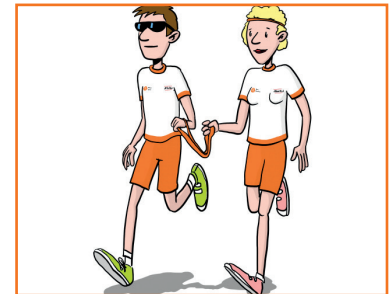
Maak tweetallen waarvan er één de bril op doet en de ander de coach is. Door middel van een lintje ben je met elkaar verbonden (zie afbeelding). Loop samen het rondje dat is uitgezet, om de pilonnen heen en over de banken. Probeer dit drie rondjes te doen en probeer elk rondje een stukje sneller te lopen. Degene met de bril bepaalt wanneer het niet sneller meer kan. Na drie rondjes wisselen jullie om.

#### LET OP!

- Breng elkaar niet in gevaarlijke situaties.
- Let op andere tweetallen

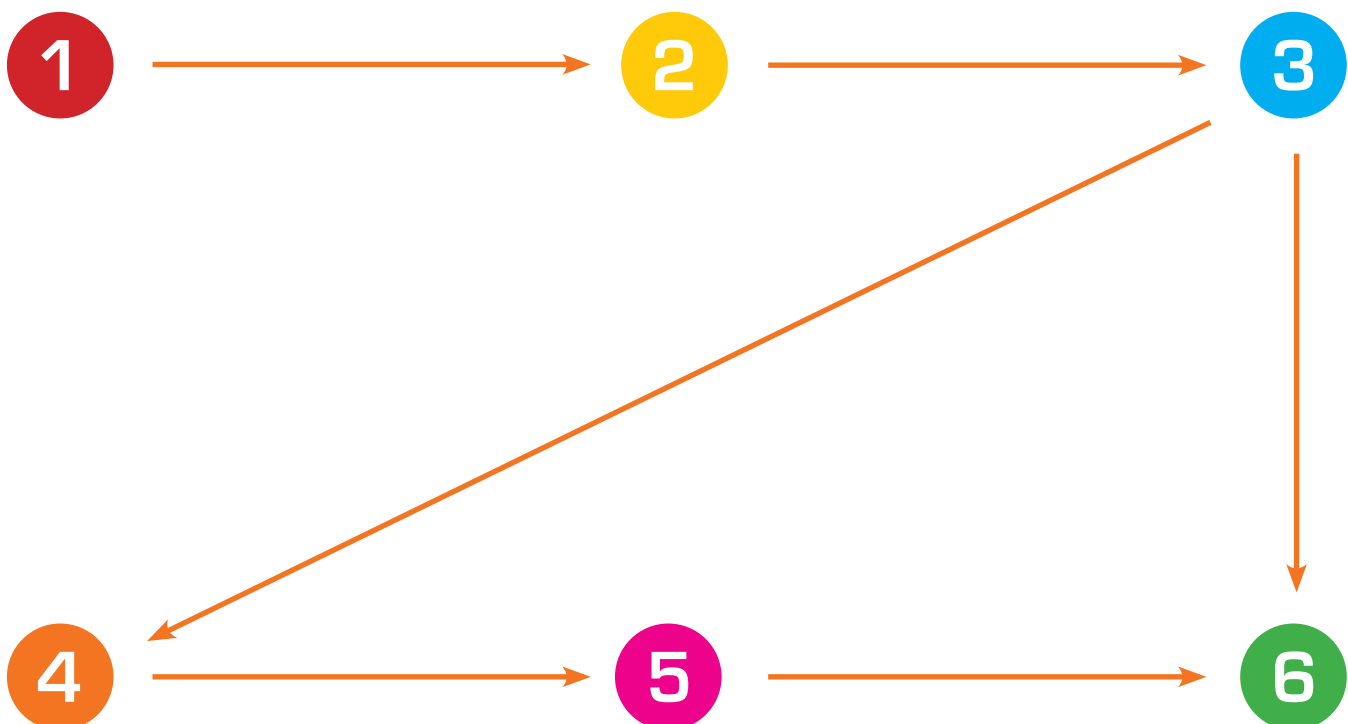
#### VARIATIES/UITBREIDINGEN

- Probeer te versnellen



#### Opstelling

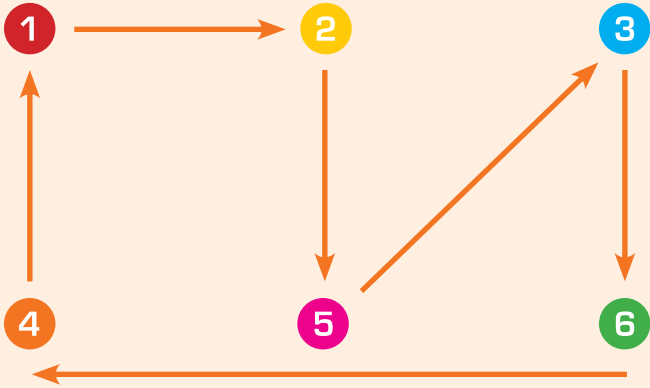
1/3 gymzaal



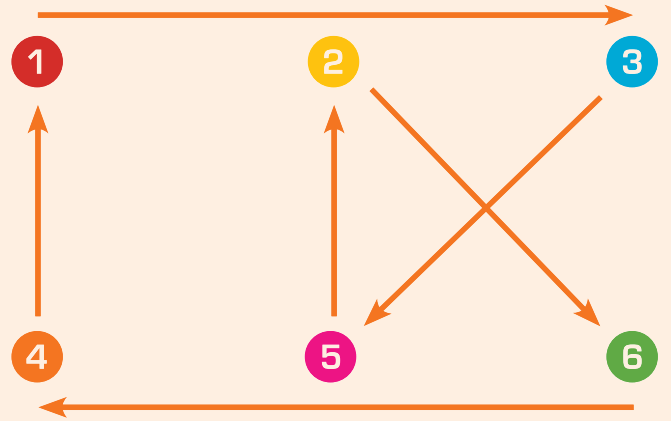
ZIE ACHTERZIJDE VOOR VARIATIES

# VARIATIES

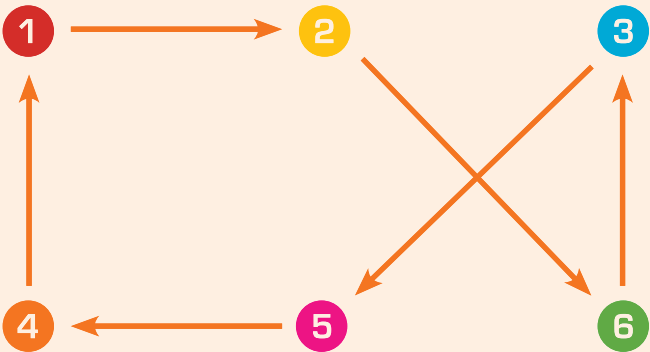
**LOOPROUTE 2**  
1-2-5-3-6-4-1



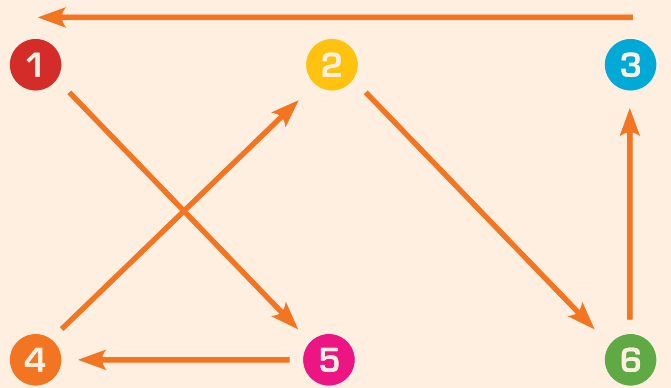
**LOOPROUTE 3**  
1-3-5-2-6-4-1



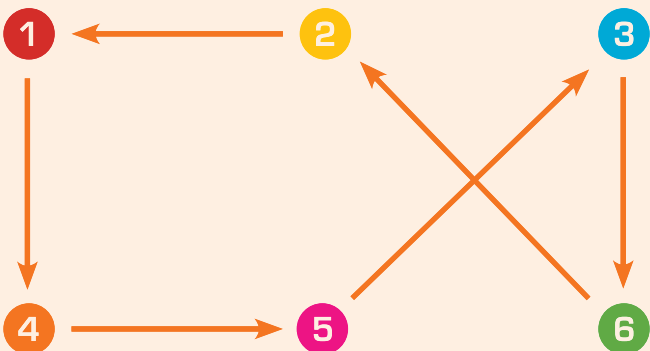
**LOOPROUTE 4**  
1-2-6-3-5-4-1



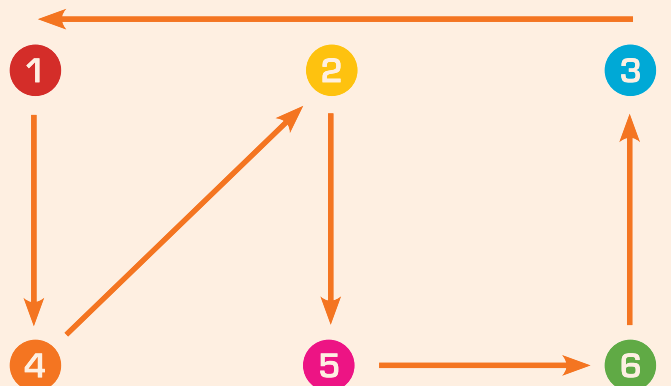
**LOOPROUTE 5**  
1-5-4-2-6-3-1



**LOOPROUTE 6**  
1-4-5-3-6-2-1



**LOOPROUTE 7**  
1-4-2-5-6-3-1



### LOPEN MET EEN VISUELE BEPERKING

#### OPDRACHT

Maak tweetallen waarvan er één de bril op doet en de ander de coach is.

Door middel van een lintje ben je met elkaar verbonden (zie afbeelding).

Loop samen het rondje dat is uitgezet, om de pilonnen heen, over de banken, over en onder de obstakels. Probeer dit drie rondjes te doen en probeer elk rondje een stukje sneller te lopen. Degene met de bril bepaalt wanneer het niet sneller meer kan. Daarnaast moet de coach goed op het losse materiaal letten en moet de brildrager langs de obstakels begeleiden. Na drie rondjes wisselen jullie om.

#### LET OP!

- Breng elkaar niet in gevaarlijke situaties.
- Let op andere tweetallen

#### VARIATIES/UITBREIDINGEN

- Probeer te versnellen

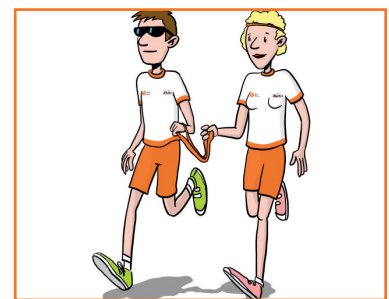
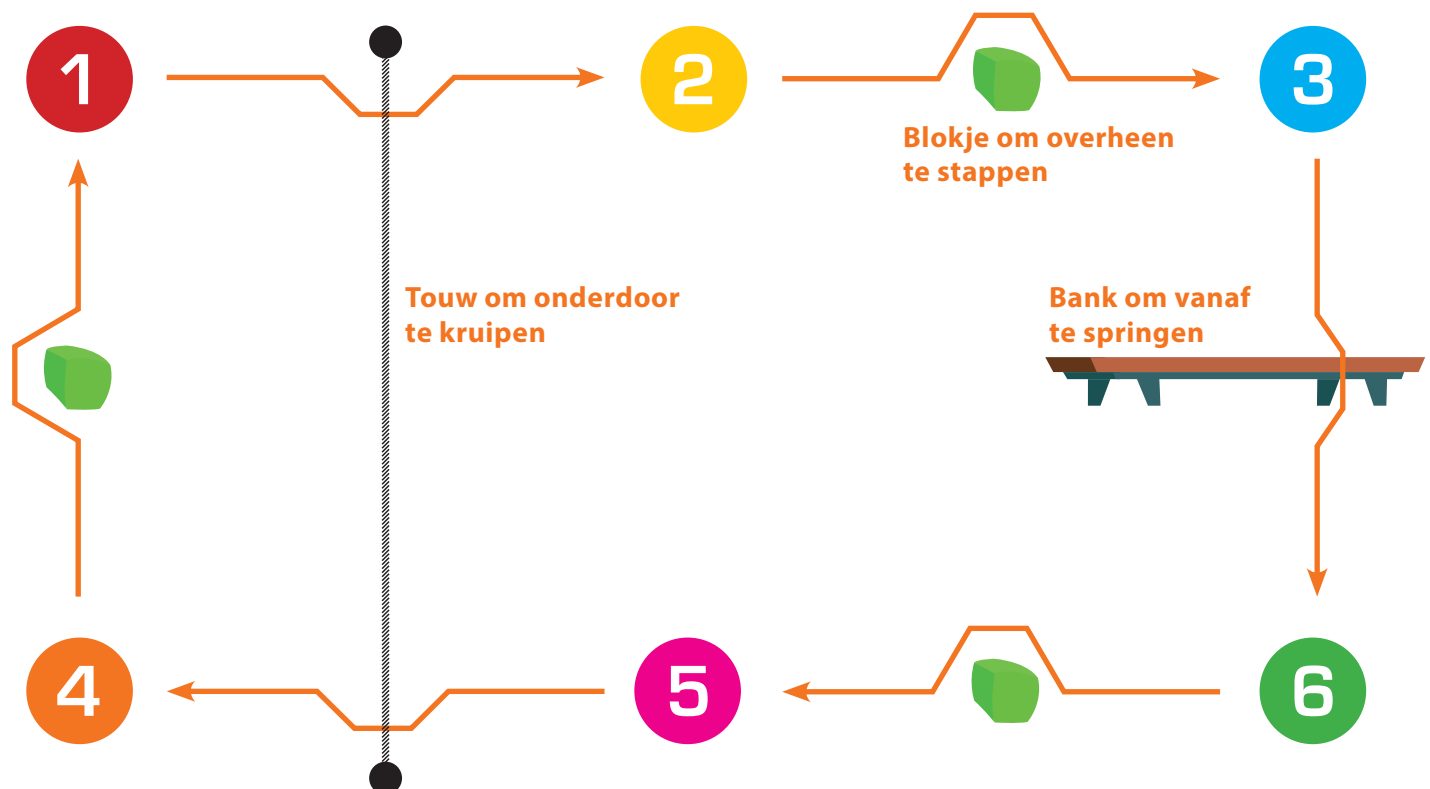


Foto: Handboek running blind

#### Opstelling

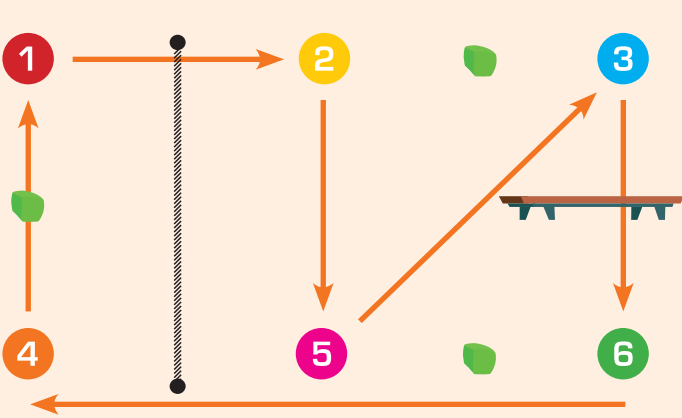
#### 1/3 gymzaal



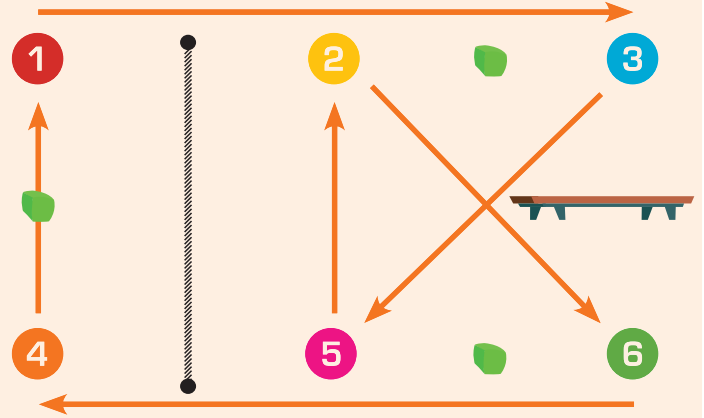
ZIE ACHTERZIJDE VOOR VARIATIES

# VARIATIES

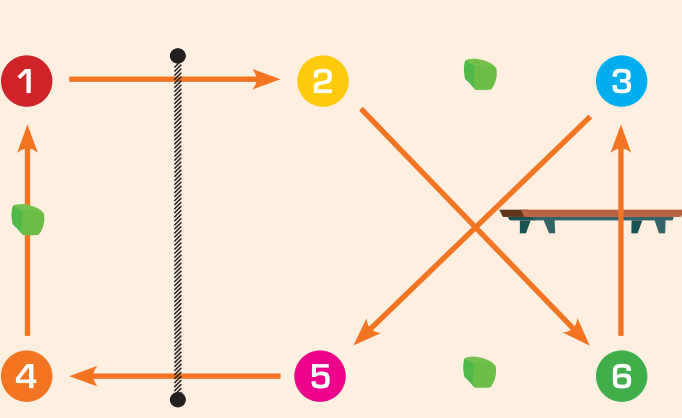
**LOOPROUTE 2**  
1-2-5-3-6-4-1



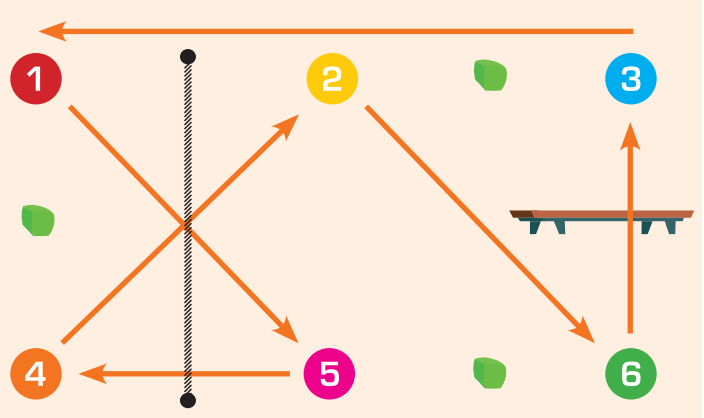
**LOOPROUTE 3**  
1-3-5-2-6-4-1



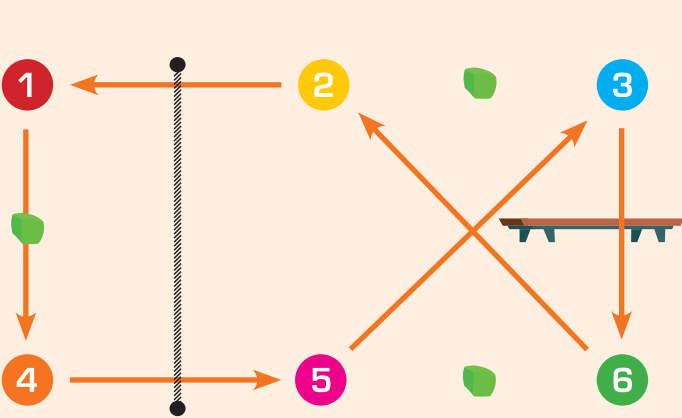
**LOOPROUTE 4**  
1-2-6-3-5-4-1



**LOOPROUTE 5**  
1-5-4-2-6-3-1



**LOOPROUTE 6**  
1-4-5-3-6-2-1



**LOOPROUTE 7**  
1-4-2-5-6-3-1

