**Opwarmingsoefening samenspel –** **gekruiste touwen**

* **Doelstellingen:** fysiek contact durven maken, samenspelen, lichaamscoördinatie
* **Benodigdheden: -**
* **Aantal personen:** per twee
* **Opstelling: -**
* **Verloop:**

Elke speler krijgt een touw (van twee meter).

Spelers vormen willekeurige paren.

Elke persoon bindt het touwtje aan beide polsen, maar daarbij moet het touw van de ene persoon gekruist worden met dat van de andere.

De docent vraagt de koppels nu om zich los te maken zonder het touw van de polsen te nemen.

De spelers vinden een oplossing door te experimenteren, te overleggen en te kijken hoe anderen het aanpakken.