

Bootje varen



Evenwicht: glijden en steunen
Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters zitten allebei op een plankje in het water. Ze gooien een bal over en weer, zonder van het plankje te vallen.

Organisatie & materiaal

Per 2.

In het water.

Plankjes | Ballen

Variatie of uitbreiding

- De bal eerst in de lucht gooien en zelf opvangen, daarna naar andere sporter gooien.
- Zonder bal: elkaar van het plankje proberen duwen.