

Reactielopen



Wandelen en lopen
Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporter achteraan werpt een bal hoog over de eerste sporter. Vanaf de sporter vooraan de bal ziet, moet hij die proberen te vangen na maximaal 1 bots.

Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters staan achter elkaar.

Ballen

Variatie of uitbreiding

- De achterste sporter rolt de bal door de benen.
- Pas beginnen lopen als de bal gebotst heeft.
- Als de eerste sporter de bal ziet, moet hij eerst de grond tikken voor hij de bal vangt.
- De eerste persoon ligt op zijn buik op de grond.



bekijk de video op
@multiminuten

