

Multi Minuten

spOrta

Lesfiches

Ritmische en expressief bewegen



Hoepeldans



Ritmisch en expressief bewegen
Springen en landen

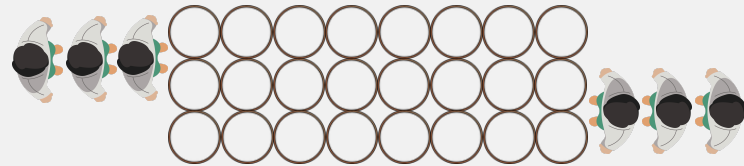
Lesverloop

Elke groep staat aan een uiteinde van de rijen hoepels. De eerste van elke rij start in de eerste 2 hoepels en moet volgend ritme springen: 'naar voor, naar links, naar recht en klappen in de handen'. Je laat telkens een beurt tussen, voor de volgende vertrekt. De 2 groepen zouden elkaar nu moeten kruisen over de hoepels.

Organisatie & materiaal

2 groepen

Er liggen 3 rijen van 8 hoepels tegen elkaar.
Aan elk uiteinde staat een groep.



Hoepels

Variatie of uitbreiding

- De sporters het ritme laten zeggen.
- Bij het naar voor springen, een hele draai toevoegen.
- De opstelling verlengen. Let op het moet steeds een even aantal hoepels achter elkaar zijn.



bekijk de video op
@multiminuten



Opwarmingsdans



Ritmisch en expressief bewegen

Lesverloop

De sporters dansen mee als opwarming van een les.

Organisatie & materiaal

Een opwarmingslied maken of zoeken op het internet.
De sporters staan verspreid op het terrein.

Muziekspeler

Variatie of uitbreiding

- [Voorbeeld 1](#)
- [Voorbeeld 2](#)

Touwtje springen



Ritmisch en expressief bewegen
Springen en landen

Lesverloop

De sporters springen in het touw, de lesgever geeft opdrachten:

- lopen in het springtouw
- benen open en toe springen
- op 1 been springen
- ...

Organisatie & materiaal

De sporters staan verspreid op het terrein.
Elke sporter heeft een springtouw.

Springtouwen

Variatie of uitbreiding

- Vooruit of achteruit springen.
- Met verschillende ritmes springen.
- In een groot touw laten springen.
- Op de maat van de muziek springen.

Wisseldribbel



Ritmisch en expressief bewegen

Lesverloop

De eerste sporter laat een bal botsen in het midden van de 4 potjes en loopt dan naar zijn eigen kegel en terug. De andere sporter moet de bal opnieuw laten botsen. Daarna loopt hij naar zijn kegel en terug. Zo moet de bal heel de tijd in beweging blijven.

Organisatie & materiaal

Per 2.

2 kegels staan op een afstand van elkaar met in het midden een vierkant van 4 potjes (waartussen de bal moet botsen).



Kegels | Potjes | Ballen

Variatie of uitbreiding

- De kegel dichterbij of verder zetten.
- De bal opgooien zonder te laten botsen.
- Op je buik gaan liggen i.p.v. de kegel te tikken.





In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang
sportplezier



volg [@multiminuten](#) op Instagram