

Ballonnenfestijn



Trappen en stoten

Lesverloop

De sporters voeren allerlei oefeningen uit met ballonnen:

- 2 ballonnen in de lucht houden.
- De sporter heeft 1 ballon vast in de hand, een andere ballon moet hij in de lucht houden door afwisselend te toetsen met de hand en de ballon.
- De sporter heeft een kleine bal in de handen. Hiermee houdt hij al stotend 2 ballonnen in de lucht.
- De sporter heeft een kleine bal in de handen. Hiermee stoot hij een ballon in de lucht, daarna laat hij de bal rondom zijn lichaam draaien. Snel genoeg zodat de ballon niet op de grond valt.

Organisatie & materiaal

Elke sporter heeft 3 ballonnen en 1 bal.

De sporters staan verspreid in de zaal.

ballonnen | kleine ballen

Variatie of uitbreiding

- Extra ballonnen toevoegen.
- Oefeningen per 2 uitvoeren.
- De kleine ballen vervangen door ander soort ballen.

