

Balancerend botsen



Evenwicht

Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters botsen de bal op de grond en vangen hem terug op.

Organisatie & materiaal

Er staan verschillende banken verspreid in de ruimte.

De sporters staan per 2 à 3 op een bank (brede of smalle kant).

Elke sporter heeft een bal.

Zweedse bank | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Nadat de bal bots op de grond, geeft de sporter de bal door onder zijn been.
- 2 banken over elkaar: de sporters botsen de ballen naar elkaar.



bekijk de video op
@multiminuten

