

# Balancerende bal



Heffen en dragen, trekken en duwen

## Lesverloop

De sporters houden samen 2 stokken vast, met daarop een bal in balans. Ze voeren allerlei opdrachten uit:

- Stappen zonder dat de bal valt.
- De bal over en weer laten rollen.
- De bal laten botsen en terug opvangen met de stokken.
- Samen gaan zitten.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

Elk duo heeft 2 stokken en 1 bal.

## Stokken | ballen | Noodles

## Variatie of uitbreiding

- Zwemnoodle gebruiken in plaats van stokken.
- Obstakelparcours laten afleggen.

