

Ballonnenfestijn



Trappen en stoten

Lesverloop

De sporters voeren allerlei oefeningen uit met ballonnen:

- De sporter houdt 2 ballonnen in de lucht.
- 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.

- (wel filmpje)

Organisatie & materiaal

De sporters staan verspreid in de zaal.
Elke sporter heeft 3 ballonnen en 1 bal.

ballonnen | kleine ballen

Variatie of uitbreiding

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



bekijk de video op
@multiminuten

