

Buikstopper



Evenwicht: glijden en steunen
 Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporter met de bal rolt de bal over de grond richting zijn partner. De sporter in pomphouding probeert de bal te stoppen door snel te zakken en de bal tussen zijn buik en de grond te klemmen. Na elke poging wisselen de duo's van rol.

Organisatie & materiaal

Per 2, tegenover elkaar.

1 sporter staat in pomphouding. De andere sporter heeft een bal.

Ballen

Variatie of uitbreiding

- De sporter in pomphouding staat andersom, met zijn voeten naar de andere sporter
- Variëren in ballen.



bekijk de video op
 @multiminuten

