

Gooi en loop



Wandelen en lopen
 Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporter aan de kegel gooit zijn bal naar de sporter in de hoepel en loopt naar de hoepel. De sporter in de hoepel vangt de bal, gooit naar de 2de sporter aan de kegel en sluit aan achter de kegel.

De 2de sporter vangt de bal en gooit de bal naar de sporter in de hoepel, ...

Organisatie & materiaal

Groepen van 3 of 4 sporters.

1 kegel en 1 hoepel staan op een afstand van elkaar.

1 sporter staat in de hoepel.

De andere sporters staan achter elkaar aan de kegel.

De 1ste sporter aan de kegel heeft een bal.

Kegels | Hoepels | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Op verschillende manier gooien: met botspassen, met 1 hand, ...
- Trappen of rollen i.p.v. gooien met de bal.
- Op verschillende manieren lopen.
- Bovenhands toetsen i.p.v. gooien.