

Hoepelritme



Ritmisch en expressief bewegen
 Springen en landen

Lesverloop

De sporters springen synchroon afwisselend met de linker- en de rechtersvoet in de hoepel.

Daarna geeft 1 sporter opdrachten en bepaalt het ritme:

- “Wissel”: springen en de andere voet in de hoepel zetten.
- “Blijf”: ter plaatse springen.
- “Links” of “Rechts”: met de juiste voet in de hoepel springen.

Organisatie & materiaal

Per 2, 1 hoepel op de grond.

De sporters staan tegenover elkaar met 1 voet in de hoepel.

Hoepels | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Afwisselend met beide voeten in en uit de hoepel springen (voorwaarts / zijwaarts).
- In de hoepel met voeten dicht, uit de hoepel met voeten open springen.
- Idem, maar telkens 2x springen.
- Idem, maar afwisselend 1x en 2x springen.
- In de hoepel op 1 voet, uit de hoepel voeten open.
- In de hoepel op de ene voet, uit de hoepel op de andere voet.
- Met bal: bal via de hoepel naar de andere sporter botsen, daarna bovenstaande oefeningen.



bekijk de video op
 @multiminuten

