

Hou de ballon hoog



Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De sporter moet de ballon in de lucht houden, terwijl hij allerlei oefeningen doet met de hoepel:

- De hoepel van hand wisselen.
- De hoepel rond de ballon zwaaien.
- De hoepel over zijn eigen lichaam laten vallen.

Organisatie & materiaal

De sporters staan verspreid in de zaal.
Elke sporter heeft een ballon en een hoepel.

Ballonnen | Hoepels

Variatie of uitbreiding

- Met 2 ballonnen.
- Al zittend.

