

Kegel vangen



Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De eerste sporter gooit een tennisbal tegen de muur.
De tweede sporter probeert de bal op te vangen in de kegel.

Organisatie & materiaal

Per 2, voor een muur.
Elke sporter heeft een kegel. 1 sporter heeft een tennisbal.

Kegels | Tennisballen | Muur | Hoepels

Variatie of uitbreiding

- Met of zonder tussenbots op de grond.
- De afstand tot de muur aanpassen.
- Een doel aan de muur hangen om in te gooien (hoepel,...).
- Meerdere ballen snel na elkaar gooien
- Met de rechter- en linkerhand gooien.
- Op 1 been staan en de tennisbal vangen.
- De 2de sporter begint vanuit buiklig.



bekijk de video op
@multiminuten

