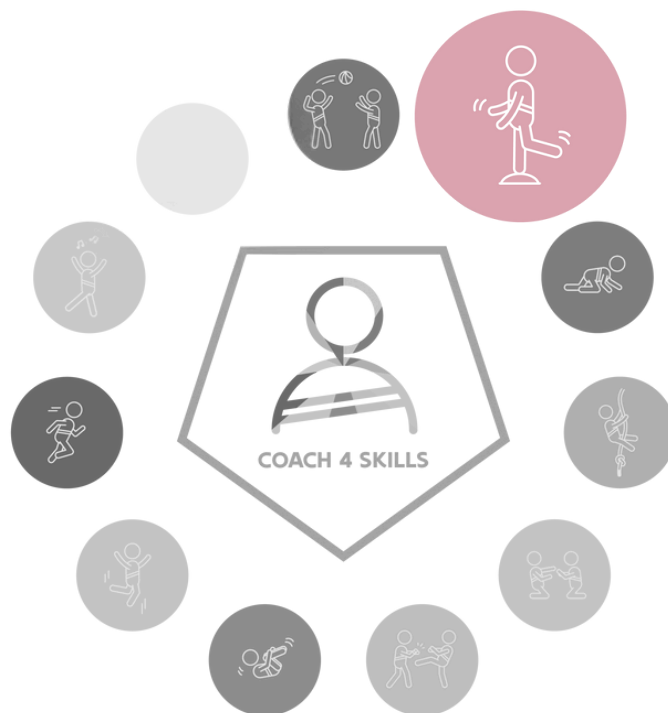


Lesfiches

Evenwicht: glijden en steunen



Bal overzetten



Heffen en dragen, trekken en duwen
Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters hebben samen 2 zwemnoodles of stokken vast met daarop een bal. Hiermee moeten ze een afstand afleggen zonder dat de bal valt.

Organisatie & materiaal

Per 2.

In of uit het zwembad, ondiepe baan.

De sporters hebben samen 2 noodles of stokken vast met daarop een bal.

Zwemnoodle of Stokken | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Extra hindernissen op het parcours zetten.
- Extra oefeningen op het parcours laten doen:
 - de bal over en weer laten rollen
 - de bal laten botsen en terug opvangen
 - de bal opgooien en terug vangen

Bootje varen



Evenwicht: glijden en steunen
Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters zitten allebei op een plankje in het water. Ze gooien een bal over en weer, zonder van het plankje te vallen.

Organisatie & materiaal

Per 2.

In het water.

Plankjes | Ballen

Variatie of uitbreiding

- De bal eerst in de lucht gooien en zelf opvangen, daarna naar andere sporter gooien.
- Zonder bal: elkaar van het plankje proberen duwen.

3D Twister



Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters spelen twister met de gekleurde lintjes. Sommige kleuren hangen op een hoogte, waardoor ze creatief moeten zijn met hun houdingen.

Er kan gewerkt worden met een rad of de lesgever geeft de opdrachten. Indien de sporter een fout maakt of valt, dan moet hij een opdracht (op 1 been 5x de grond tikken, 5x op 1 been springen,...) aan de kant doen. Daarna mag hij terug deelnemen.

Organisatie & materiaal

In kleine groepjes.

Op een kleine ruimte hangen/liggen allerlei gekleurde lintjes.

Gekleurde lintjes | *Verskillende materialen*

Variatie of uitbreiding

- Geen kleuren maar materialen gebruiken. Vb. leg je linkerhand op de bank, ...

Hanengevecht



Heffen en dragen, trekken en duwen
Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters proberen, met armen gekruist, elkaar omver te duwen zonder zelf een voet op de grond te zetten.

Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters staan op 1 been tegenover elkaar.

Variatie of uitbreiding

- In het zwembad.
- Tijdens het spel extra opdrachten geven zoals de grond tikken, draaien, ...



Kegel duwen



Heffen en dragen, trekken en duwen
Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters hebben elkaar vast en houden de binnenkant van hun voet tegen elkaar. Daarna duwen ze ze hard mogelijk met hun voet, zodat ze de kegel van de tegenstander kunnen omduwen.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2 over elkaar en hebben elkaar bij de schouders vast.
- Langs elke zijde van de sporters staat een kegel.

Kegels

Variatie of uitbreiding

- Van voet wisselen.
- Elkaar niet vasthouden, maar balanceren op 1 voet.



Pac Man



Wandelen en lopen
Evenwicht

Lesverloop

De sporters spelen tikkertje maar mogen zich alleen maar verplaatsen op de lijnen op de grond.

Organisatie & materiaal

Een terrein met lijnen op de grond.

Potjes | Matjes

Variatie of uitbreiding

- Potjes plaatsen waarover ze moeten overspringen.
- Extra beperkingen inschakelen: sporters mogen niet meer op de gele lijnen komen, ...
- Matjes toevoegen als 'safe-zone'.
- Puntenloop: elke lijn waarop sporter loopt heeft punten. Een korte lijn is 1 punt waard, een lange lijn 2 punten en diagonaal is 3 punten. De loper met de meeste punten wint. Wie getikt wordt is zijn punten kwijt.

Rivier oversteken



Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporter moet met behulp van de pittenzakjes naar de overkant geraken. Hij mag de grond niet raken. Er mag niet geschoven worden met de pittenzakjes.

Organisatie & materiaal

Individueel.

De sporter staat met 2 pittenzakjes klaar aan de startlijn.

Pittenzakjes

Variatie of uitbreiding

- Per 2 werken met 3 pittenzakjes.
- Variatie in afstand.

Touwlopen



Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters lopen over een dik touw, bank of omgekeerde bank.

Organisatie & materiaal

In groep.

Kan als verbindingsoefening gebruikt worden.

Dik touw | Bank | Pittenzakjes | Bal of Ballon | Kegels

Variatie of uitbreiding

- Een omgedraaide bank gebruiken i.p.v. een touw.
- Vooruit of achteruit wandelen.
- In het midden draaien.
- Op tippen of gehurkt wandelen.
- Een pittenzakje balanceren op het hoofd.
- Terwijl een bal opgooien en vangen.
- Terwijl met 1 hand een bal dribbelen naast het touw.
- Terwijl een ballon in de lucht houden.
- Terwijl een kegel rond je lichaam doorgeven.



Vlag veroveren



Heffen en dragen, trekken en duwen
Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters proberen elkaar uit de hoepel te krijgen door aan de vlag te trekken. Wie uit de hoepel komt of een ander been op de grond zet, is verloren.

Organisatie & materiaal

Per 2.

2 hoepels liggen tegenover elkaar.

De sporters staan op 1 been in een hoepel.

De sporters houden samen een doek vast.

Hoepels | Keukenhanddoek of doeken

Variatie of uitbreiding

- Op 2 benen in de hoepel.
- Met 1 hand trekken
- Met de ogen toe trekken.





In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang
sportplezier



volg [@multiminuten](#) op Instagram