

# Bal overzetten



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

## Lesverloop

De sporters hebben samen 2 zwemnodules 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