

Balancerend botsen



Evenwicht

Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters staan op een Zweedse bank, de smalle of brede kant, en laten een bal botsen op de grond en vangen hem terug op.

Organisatie & materiaal

- Er staan verschillende Zweedse banken verspreid in de ruimte.
- De sporter staan per 2 à 3 op een bank.

Zweedse bank | ballen

Variatie of uitbreiding

- Nadat de bal bots op de grond, geeft de sporter de bal door onder zijn been.
- 2 banken over elkaar: de sporters botsen de ballen naar elkaar.



bekijk de video op
@multiminuten

