

Kamp veroveren



Werpen, vangen en rollen
Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De 2de groep moet het kamp omgooien met ballen. Wanneer je kamp stuk is, moet je een oefening aan de kant doen, daarna mag je het kamp terug maken. Oefeningen aan de kant: 5x op en neer springen, 20x jumping jacks, ...

De eerste groep gooit de ballen ook terug naar de overkant.

Organisatie & materiaal

In 2 groepen.

De 1ste groep maakt per 2 een huisje van 2 matten en gaat er achter liggen.

Matten | Ballen | Kegels

Variatie of uitbreiding

- In het zwembad: een kegel op een mat zetten.
- Een kegel gebruiken als kamp i.p.v. de matten.
- Variëren in afstand om te gooien.