

# Reactielopen



Wandelen en lopen  
Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De sporter achteraan werpt een bal hoog over de eerste sporter. Vanaf de sporter vooraan de bal ziet, moet hij die proberen te vangen na maximaal 1 bots.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters staan achter elkaar.

## Ballen

## Variatie of uitbreiding

- De achterste sporter rolt de bal door de benen.
- Pas beginnen lopen als de bal gebotst heeft.
- Als de eerste sporter de bal ziet, moet hij eerst de grond tikken voor hij de bal vangt.
- De eerste persoon ligt op zijn buik op de grond.

