

nummer gooien



Werpen, vangen en rollen
Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters lopen door elkaar in hun terrein. De lesgever roept een nummer. De sporter met de bal moet de bal gooien naar de sporter met dat nummer. De sporters blijven constant lopen of wandelen.

Organisatie & materiaal

Groepen van 3 sporters.

Afgebakend vierkant terrein.

De sporters staan verspreid in hun terrein.

1 sporter heeft een bal. Elke sporter krijgt een nummer.

Ballen | Kegels | Pittenzakjes

Variatie of uitbreiding

- 2 groepen moeten samenwerken en de bal naar elkaar overgooien.
- Gooien met andere voorwerpen: een pittenzakje, opgerolde krant, ...



bekijk de video op
@multiminuten

