

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.
De achterste sporter heeft een bal.

Ballen

Variatie of uitbreiding

- De achterste sporter rolt de bal door de benen.
- De voorste sporter moet eerst de grond tikken vooraleer hij begint te lopen.
- De eerste persoon ligt op zijn buik op de grond.



bekijk de video op
@multiminuten

