

Ritme met potje



Ritmische en expressief bewegen

Lesverloop

De sporters voeren ritmische bewegingen uit met een potje of een bal:

- 4 x afwisselend knieën tikken.
- 4 x afwisselend trappen.
- 4 x met heup van links naar rechts schudden.

Organisatie & materiaal

De sporters staan verspreid in de ruimte.
Elke sporter heeft een potje of een bal.

Potje of bal | Muziek

Variatie of uitbreiding

- Extra bewegingen toevoegen: 4 x springen, potje rond lichaam draaien, ...
- Met muziek.



bekijk de video op
@multiminuten

