

Ritmisch botsen



Ritmisch en expressief bewegen
Werpen, vangen, rollen

Lesverloop

De lesgever geeft een opdracht, de sporters voeren ze synchroon uit:

- “bots” = bal naar elkaar botsen, andere bal vangen.
- “gooi” = bal naar elkaar gooien, andere bal vangen.
- “wissel” = bal botsen of gooien in de andere richting.

Organisatie & materiaal

Per 3 in een driehoek.

Elke sporter heeft een bal.

Ballen

Variatie of uitbreiding

- De lesgevers combineert de opdrachten: “gooi”, “bots”, “gooi”, “wissel”, ...



bekijk de video op
@multiminuten

