

# Volg de bal

Wandelen en lopen  
Werpen, vangen en rollen



## Lesverloop

De sporter met de bal gooit de bal naar de sporter naast hem die hem op zijn beurt verder gooit, ...  
Daarna loopt de sporter rond de cirkel. De bedoeling is dat de loper sneller is dan de bal. Daarna is het aan de volgende loper.

## Organisatie & materiaal

De sporters vormen een cirkel.  
1 sporter heeft een bal.

## Bal

## Variatie of uitbreiding

- De bal doorgeven i.p.v. gooien.
- De cirkel groter of kleiner maken.
- De bal zachtjes trappen met de voet.
- Huppelen, hinkelen, met 2 voeten springen i.p.v. lopen.

