

Wisseldribbel



Ritmisch en expressief bewegen

Lesverloop

De sporter met de bal laat de bal botsen in het midden van de 4 potjes en loopt dan naar zijn eigen kegel en terug. De andere sporter moet de bal opnieuw laten botsen. Daarna loopt hij naar zijn kegel en terug. Zo moet de bal heel de tijd in beweging blijven.

Organisatie & materiaal

Per 2.

2 kegels staan op een afstand van elkaar met in het midden een vierkant van 4 potjes (waartussen de bal moet botsen).

De sporters staan tegenover elkaar.

1 sporter heeft een bal.



Kegels | Potjes | Ballen

Variatie of uitbreiding

- De kegel dichterbij of verder zetten.
- De bal opgooien zonder te laten botsen.
- Op de buik gaan liggen i.p.v. de kegel te tikken.



bekijk de video op
 @multiminuten

