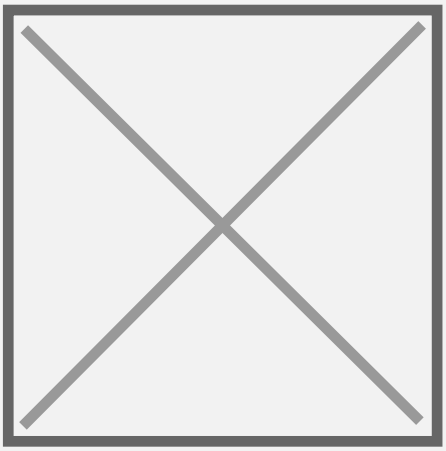
Coördinatie: Cooling down: Grote schoonmaak



Materiaal
Klein

Opstelling
Rijen

Partneroefening
Nee

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

Grote schoonmaak

De jongeren staan verspreid in de trainingszaal. Ze krijgen elk een doekje. Aan de hand van de opdracht van de lesgever voeren ze glijbewegingen uit.

Wie kan de vloer schoonmaken :

- met beide handen, één hand (li / re)
- met linkervoet / rechtervoet
- zittend met beide voeten
- zittend met zitvlak
- liggend met de rug…..

Variatie:

- cirkelvormige bewegingen
- rechtlijnige bewegingen
- grote bewegingen, kleine bewegingen
- ter plaatse – in verplaatsing
- door elkaar zonder botsen

Aandacht: test vooraf zelf het glijdbare materiaal uit op de ondergrond