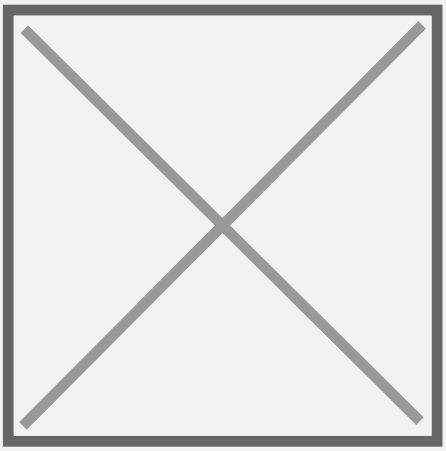
Coördinatie: Opwarming: Dribbelen



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

BESCHRIJVING

De jongeren krijgen een botsende bal en staan verspreid in de zaal. De jongeren moeten zo snel mogelijk alle muren tikken. De verplaatsing gebeurt dribbelend van de ene muur naar de andere. De jongeren kiezen zelf in welke volgorde ze de muren aantikken.

Variatie:

- Drijven ipv dribbelen
- Met de hand drijven, met de voeten drijven, met een verlengstuk
- Hindernissen in de zaal
- Rugwaarts verplaatsen
- Met één of meerdere tikkers

Aandachtspunten:

- De jongeren moeten goed opletten waar ze lopen
- Niet tegen de muur lopen