



© Can Stock Photo

**Materiaal**

Klein

**Opstelling**

Cirkel

**Partneroefening**

Nee

**Graad**

9-8 kyu, Beginner

**Fysieke basis eigenschappen**

Snelheid

**Kumitevaardigheden**

Timing, Reactie

**Katavaardigheden**

Richting, Snelheid

# Snelheid: Opwarming: Vangen en werpen in kring

Jongeren staan in een kring (10-tal jongeren), in het midden staat één jongere. Alle jongeren hebben een bal. Eén van de jongere gooit een bal naar de jongere in het midden. Deze vangt de bal op en werpt deze terug naar de gooier.

**Variatie:**

- aankondigen vóór het gooien
- grote ballen – kleine ballen
- cirkel vergroten
- gooien met borstpassen

**Aandacht:**

- niet naar het hoofd gooien
- niet met twee of meerdere tezelfdertijd gooien