

# Coördinatie: Opwarming: Vangen en werpen van de bal

De jongeren staan per twee en hebben één bal. Ze werpen en vangen de bal met twee handen zonder tussenbots.

## Variatie:

- de bal met borstpas gooien
- de bal met boogpas gooien
- de afstand vergroten en verkleinen tussen elkaar
- de bal lukraak links of rechts, achter of voor, vlug of traag gooien

## Aandacht:

- bal opvangen met geplooiden armen
- bij het opvangen, de bal niet omarmen en niet tegen het lichaam drukken.



### **Materiaal**

Klein

### **Opstelling**

Vrij

### **Partneroefening**

Ja

### **Graad**

9-8 kyu, Beginner

### **Fysieke basis eigenschappen**

Coördinatie

### **Kumitevaardigheden**

Reactie, Timing