

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