

Coördinatie: Opwarming: Slaan op bal

Twee groepen jongeren. Tussen beide groepen een scherm.

Een ballon wordt heen en weer geslagen (*) over het scherm. De ballon wordt zo lang mogelijk in de lucht gehouden door beide groepen.

(*) met vlakke hand, vuist, zijkant van de hand

Variatie:

- meerdere ballonnen

- de ballon vervangen door een bal
 - de bal mag 1x botsen

 - de bal mag niet botsen

- meerdere ballen

Aandacht:

- arm gestrekt houden bij het raken van de bal



Materiaal

Klein

Opstelling

Groepjes

Partneroefening

Nee

Graad

9-8 kyu, 7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen

Coördinatie