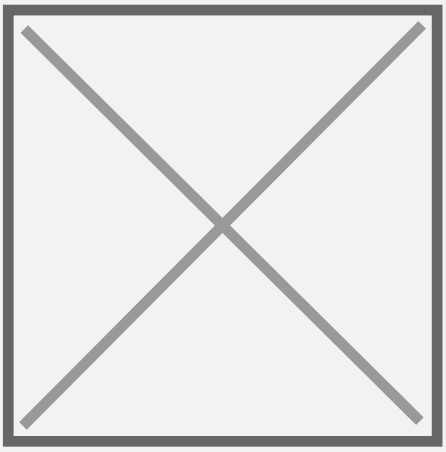
Coördinatie: Opwarming: Slaan op bal



Materiaal
Klein

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, 7-6 kyu

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

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