

Balancerende bal



Heffen en dragen, trekken en duwen
Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters houden samen 2 stokken vast, met daarop een bal in balans. Ze voeren allerlei opdrachten uit:

- Stappen zonder dat de bal valt
- De bal over en weer laten rollen.
- De bal laten botsen en terug opvangen met de stokken.
- Samen gaan zitten.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2.
- Elk duo heeft 2 stokken en 1 bal.

Stokken | ballen

Variatie of uitbreiding

- Zwemnoodle gebruiken in plaats van stokken.
- Obstakelparcours laten afleggen.

