

Hou de ballon hoog



Heffen en dragen, trappen en stoten

Lesverloop

De sporter moet de ballon constant in de lucht houden, terwijl hij allerlei oefeningen doet met de hoepel:

- De hoepel van hand wisselen.
- De hoepel rond de ballon zwaaien.
- De hoepel over zijn eigen lichaam laten vallen.

Organisatie & materiaal

- Elke sporter heeft een ballon en hoepel.
- De sporters staan verspreid in de ruimte.

Ballonnen | Hoepels

Variatie of uitbreiding

- Voeg een extra ballon toe.
- Laat de sporters de oefeningen al zittend uitvoeren.
- Verzin zelf nog leuke oefeningen.

