

Buikstopper



Evenwicht

Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters vormen duo's en zetten zich over elkaar. Eén van de sporters staat in pomphouding, terwijl de andere sporter de bal vastheeft. De sporter met de bal rolt deze over de grond richting zijn partner. Zodra de bal nadert, probeert de sporter in pomphouding de bal te stoppen door snel te zakken en de bal tussen zijn buik en de grond te klemmen. Na elke poging wisselen de duo's van rol.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2
- Per duo is er 1 bal.

Ballen

Variatie of uitbreiding

- De sporter in pomphouding staat andersom, met zijn voeten naar de andere sporter
- Variëren in ballen.



bekijk de video op
 @multiminuten

