

Ritme met potje



Ritmische en expressief bewegen

Lesverloop

De sporters voeren ritmische bewegingen uit met een potje of bal:

- 4 x afwisselend knieën tikken.
- 4 x afwisselend trappen.
- 4 x met heup van links naar rechts schudden.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan verspreid in de ruimte.
- De sporters hebben een potje of bal vast.

Potje of bal | ev. muziek

Variatie of uitbreiding

- Extra bewegingen toevoegen zoals 4 x springen, potje rond lichaam draaien, ...
- Muziek toevoegen tijdens de bewegingen.

