

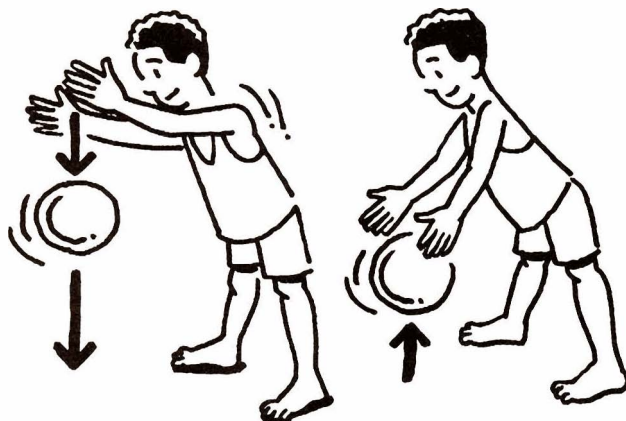


Vallende bal

2

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan en houd een grote bal met twee handen vast. Laat de bal vallen en probeer hem zo snel mogelijk na één stuit weer te pakken.



Materiaal

- Grote bal.

Let op

- Blijf naar de bal kijken.
- Beweeg een beetje naar de bal toe met gespreide vingers. Iets door de knieën.

Makkelijker

- Een bal die goed stuit.
- In een cirkel laten stuiten.

Moeilijker

- In je handen klappen, voor je de bal vangt.
- Met een tennisbal.

Anders

- Op een bank staan.

Deze kaart is van:

.....

.....



Grijper

2

Beschrijving

Ga goed en rustig staan en houd een tennisbal met een hand als een grijper vast (vingers naar beneden). Laat de tennisbal nu vallen en pak hem na de stuit weer vast als een grijper.



Materiaal

- Tennisbal.

Let op

- Blijf naar de bal kijken.
- Beweeg een beetje naar de bal toe.

Makkelijker

- Zittend aan een tafel.

Moeilijker

- De afstand tot de grond groter maken.
- Met twee ballen tegelijk.

Anders

- In spreidzit of in knieënstand.

Deze kaart is van:

.....

.....

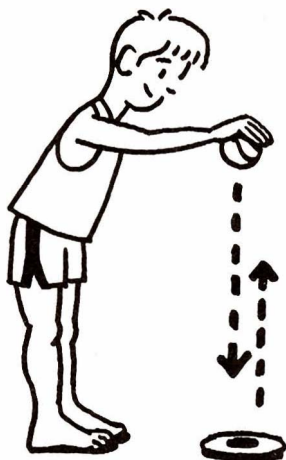


Bal & stuit

2

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan en houd een tennisbal recht boven een bierviltje, dat op de grond ligt. Probeer nu de tennisbal op het viltje te laten stuiten.



Materiaal

- Tennisbal en bierviltje.

Let op

- Houd de tennisbal vlak voor je buik.
- Zak iets door je knieën.

Makkelijker

- Mikoppervlak vergroten, bijvoorbeeld met een frisbee.
- Afstand verkleinen.

Moeilijker

- Met twee ballen om en om.
- Mikoppervlak verkleinen, bijvoorbeeld met een flippo.

Anders

- Hoe vaak lukt het in 30 seconden?

Deze kaart is van:

.....

.....



Stokje & rietje

2

Beschrijving

Je houdt het rietje verticaal voor je gezicht op een afstand van twintig cm. Breng het stokje nu in een vloeiende beweging in het rietje.



Materiaal

- Satéstokje en rietje.

Let op

- Concentratie is belangrijk, de snelheid niet!
- Houd het stokje bij het begin vast.

Makkelijker

- Afstand tussen stokje en rietje klein.
- Groot rietje gebruiken.

Moeilijker

- Afstand tussen stokje en rietje vergroten.
- Smaller rietje nemen, bijvoorbeeld een melkrietje.

Anders

- Het rietje horizontaal houden.

Deze kaart is van:

.....

.....

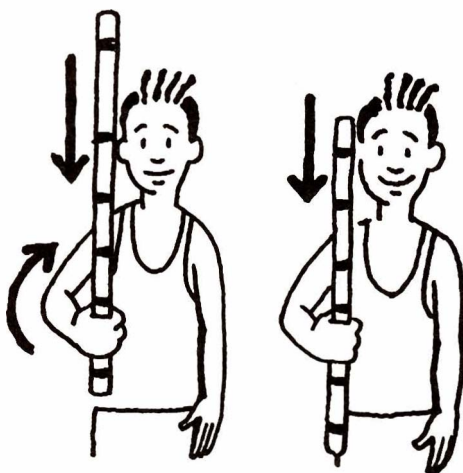


Stok omhoog

2

Beschrijving

Houd de rechtop staande stok onderaan vast met één hand in een vuistgreep. Open de vuist, maar pak bij de volgende kleur of streep weer snel vast. Begin, als je boven bent, steeds opnieuw.



Materiaal

- Stok met kleuren.

Let op

- Begin heel rustig.
- Houd de stok vlak voor je gezicht.
- Leg een mat op de grond in verband met putjes in het parket, etc.

Makkelijker

- Begin met korte stukjes.
- Lichtere stok of plastic stok.

Moeilijker

- Andere hand.
- Sla eens een kleur over. Neem grotere tussenstukken.

Anders

- Balanceren op je handpalm of kleur pakken.

Deze kaart is van:

.....

.....

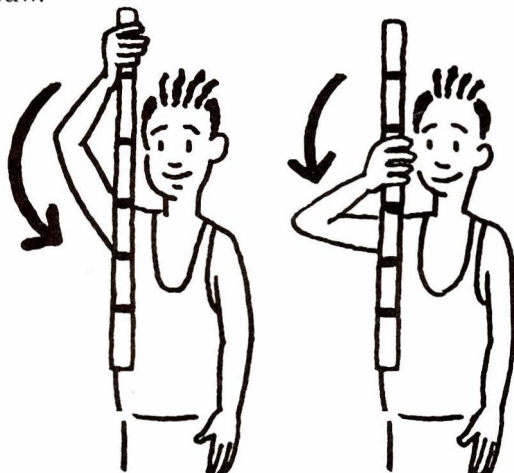


Stok omlaag

2

Beschrijving

Ga staan en pak de stok bovenaan vast met één hand in de vuistgreep. Open de vuist, maar pak de stok bij de volgende kleur of streep weer snel vast. Je werpt de stok steeds een klein stukje omhoog. Begin, als je beneden bent, weer opnieuw.



Materiaal

- Stok met kleuren.

Let op

- Start heel rustig.
- Houd de stok vlak voor je gezicht.
- Leg een mat op de grond, in verband met putjes op het parket etc.

Makkelijker

- Begin met korte stukjes.
- Lichtere stok of plastic stok.

Moeilijker

- Wissel van hand.
- Sla eens een kleur over.

Deze kaart is van:

.....

.....