

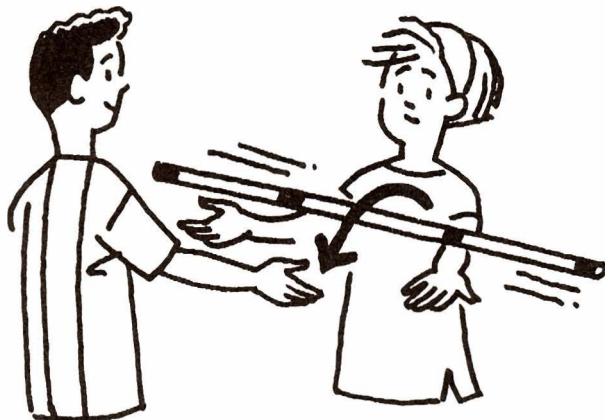


Werpstok

3

Beschrijving

Ga goed en rustig staan met zijn tweeën tegenover elkaar. De een houdt de stok horizontaal met twee handen aan de uiteinden vast. Werp de stok met twee handen naar de ander, die hem met twee handen weer opvangt.



Materiaal

- Stok met kleuren.

Let op

- Houd de stok vlak voor je buik.
- Vangen en werpen met de ondergreep (vingers naar boven).

Makkelijker

- Kleine afstand tussen het tweetal.
- Lichtere stok of plastic stok.

Moeilijker

- Wissel van bovengreep naar ondergreep.
- Afstand vergroten.

Anders

- Van tevoren aangeven, bij welke kleur de stok gevangen moet worden.

Deze kaart is van:

.....

.....

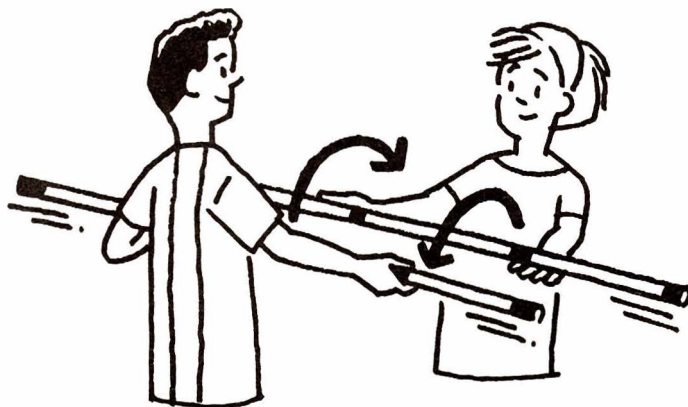


Werpstok & twee

3

Beschrijving

Ga staan met zijn tweeën tegenover elkaar. Ieder houdt een stok horizontaal vast met beide handen aan de uiteinden. Werp de stokken met beide handen naar de ander, die hem met twee handen weer opvangt.



Materiaal

- Twee stokken met kleuren.

Let op

- Spreek af, wie bovenlangs gooit en wie onderlangs.
- Spreek een startsignaal af, bijvoorbeeld "Ja, nu".

Makkelijker

- Gebruik de ondergreep (vingers naar boven).
- Kleine afstand.

Moeilijker

- Wissel van bovengreep naar ondergreep.
- Afstand vergroten.

Anders

- Geef van tevoren aan, bij welke kleur de stok gevangen moet worden.

Deze kaart is van:

.....

.....



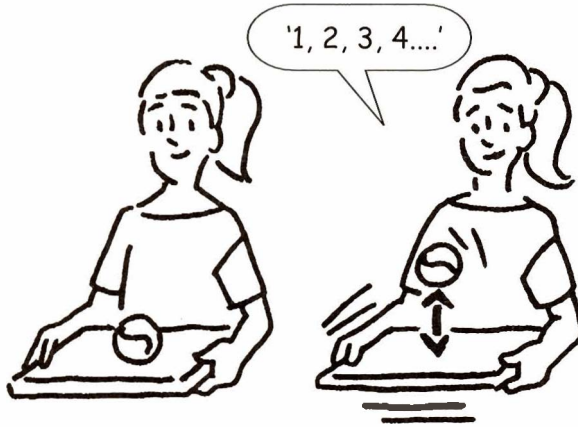
Bal & plank

3

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop staan en houd een plank* vast. Leg nu een tennisbal op de plank en probeer hem op de plank te laten kaatsen. Wat is je record?

* Een broodplank met handgrepen is ideaal.



Materiaal

- Tennisbal en plank.

Let op

- Houd het plankje vlak voor je buik.
- Begin zo rustig mogelijk.

Makkelijker

- Niet zo hoog stuiten.
- Laat het balletje eens rusten tegen je buik.

Moeilijker

- Laat de bal af en toe op de grond stuiten en ga dan verder.

Anders

- Hoe vaak lukt het in 30 seconden?

Deze kaart is van:

.....
.....

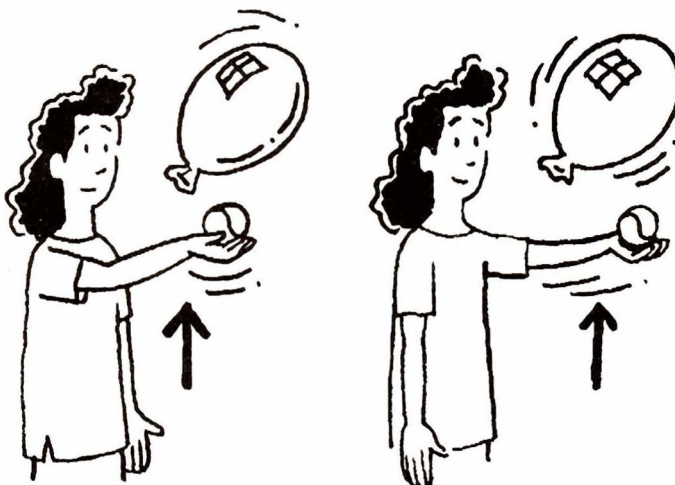


Ballon & pak over

3

Beschrijving

Ga staan en houd een tennisbal in je hand. Je tikt nu met de tennisbal in je hand een ballon omhoog. Dan pak je de tennisbal in je andere hand en tikt de ballon weer omhoog, als hij naar beneden komt. Je wisselt telkens van hand.



Materiaal

- Ballon en tennisbal.

Let op

- Begin heel rustig.
- Sla iets hoger, dan heb je meer tijd!

Makkelijker

- Een grotere ballon.
- Meer keren slaan en dan overpakken.

Moeilijker

- Een kleinere ballon.
- Op één plek blijven staan.
- Op de grond zitten.

Anders

- Met iemand wisselen van ballon of bal.

Deze kaart is van:

.....
.....

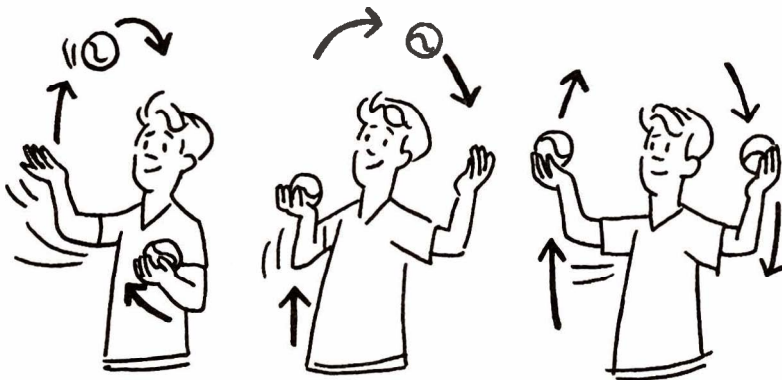


Jongleren

3

Beschrijving

Ga staan en houd in iedere hand een tennisbal vast. Gooi nu één tennisbal in de lucht en geef de andere tennisbal snel door naar je (nu) lege hand. De bal uit de lucht vang je weer met je andere hand.



Materiaal

- Tennisbal.

Let op

- Blijf naar de opgegooide bal kijken.
- Werp rustig en niet te hoog op.

Makkelijker

- Zachtere bal (jongleerbal).

Moeilijker

- Met je andere hand opgooien.
- Hoger opgooien en de tennisbal achter je rug om doorgeven.

Anders

- Op een bank staan of in een hoepel.

Deze kaart is van:

.....

.....



Duimen draaien

1

Beschrijving

Ga goed en rustig rechtop zitten en spreid de vingers van beide handen in elkaar. De duimen zijn nu vrij. Draai de duimen om elkaar heen, zonder dat ze elkaar raken.



Let op

- Begin heel rustig.
- Sla de vingers niet te ver ineen.

Makkelijker

- Ellebogen op tafel leggen.
- Iemand doet het voor.

Moeilijker

- De andere kant opdraaien.
- Snelheid rustig opvoeren.
- Met de ogen dicht.

Anders

- Tijdens het wandelen.

Deze kaart is van:

.....

.....