

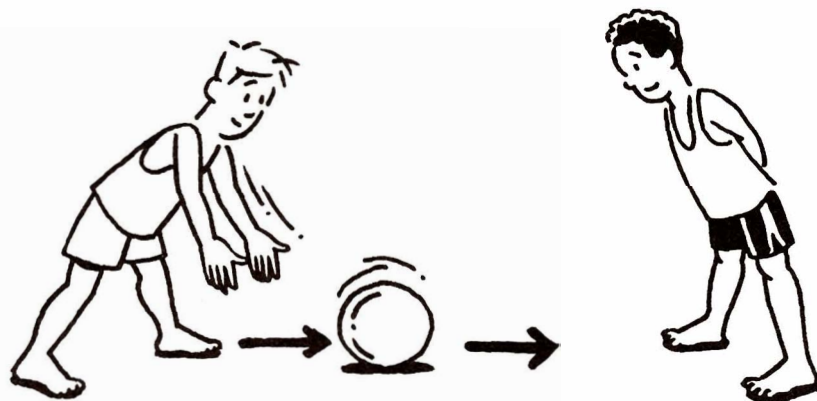


Rollerbal & handen weg

1

Beschrijving

Ga in spreidstand staan met een grote bal in je handen. Iemand anders staat tegenover je op een afstand van ongeveer twee meter. De ander (zonder bal) heeft zijn handen op zijn rug en mag pas zijn handen bewegen, als de bal onderweg is. Rol de bal met twee handen naar de ander toe.



Materiaal

- Grote bal.

Let op

- Pak de bal met gespreide vingers.
- Rol zo recht mogelijk.

Makkelijker

- Tussen twee lijnen of pilonnen door.
- Afstand verkleinen.

Moeilijker

- De snelheid rustig opvoeren.
- Een kleinere bal (maar geen tennisbal).

Anders

- Rol over een lijn of plank.
- Zonder de grond te raken.

Deze kaart is van:

.....

.....

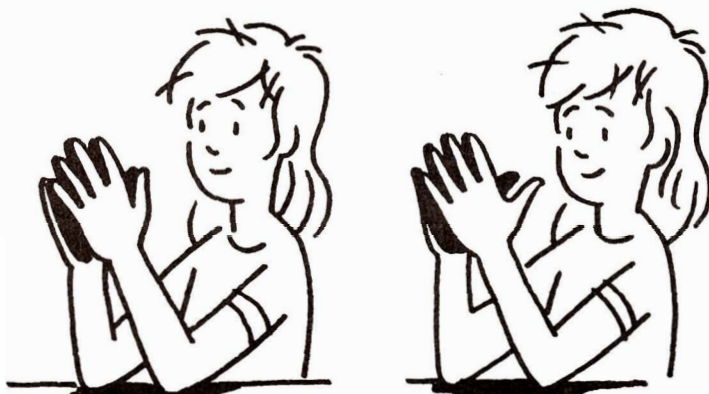


Waaier

2

Beschrijving

Ga rechtop zitten aan een tafel; je ellebogen steunen op de tafel. Duw je handen losjes tegen elkaar. Tik de duimen tien keer tegen elkaar aan. Tik daarna de wijsvingers tien keer tegen elkaar aan. Dan de middelvingers, de ringvingers en de pinken. Tijdens de oefening tel je hardop mee.



Let op

- Begin heel rustig.
- Probeer je andere vingers tegen elkaar te houden. Druk zachtjes!

Makkelijker

- Minder keren aantikken.
- Iemand doet met je mee.

Moeilijker

- Met de ogen dicht.
- Alleen de vingertoppen op elkaar.

Anders

- Heen en terug oefenen.

Deze kaart is van:

.....

.....