

Kring gooien

Buitensport



Doel

De bal zo vaak mogelijk over te gooien zonder dat deze op de grond valt

Materiaal

- 1 bal /tennisbal of voorwerp wat kan worden overgegooid

Activiteit

1. De deelnemers gaan in een kring staan
2. Eén deelnemer krijgt de bal
3. Deze gooit hij vervolgens naar iemand anders in de kring
4. Deze deelnemer probeert de bal te vangen en weer verder te gooien
5. Dit blijft zich herhalen
6. Totdat iedereen een paar x de bal heeft ontvangen of stel een max. aantal keer gooien bv. 20 keer

Variant

- Rol de bal ipv. gooien
- Laat de deelnemers de naam noemen van naar wie ze gooien vooraf

Hoe zet je het neer?

1. Zet alle deelnemers stand of zitten in een kring
2. Ga als begeleiding zelf naast de cliënt of in het midden staan om de oefening voor te doen en cliënten te ondersteunen

Let op!

- Let op de veiligheid
- Zorg ervoor dat iedere deelnemer een keer de bal krijgt
- Zorg dat er geen breekbare spullen in de buurt staan
- Let op dat er voldoende ruimte is voor de deelnemers om te gooien

Te makkelijk?

- Vergroot de afstand tussen de deelnemers
- Gebruik een kleinere bal
- Noem de naam van naar wie Naam noemen naar wie de bal gegooid/gerold word.

Te moeilijk?

- De afstand verkleinen tussen de deelnemers.
- Een grotere bal nemen.
- De bal doorgeven ipv gooien.
- De bal rollen ipv gooien.