

Ballonnen badminton



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Pak een opgeblazen ballon en 2 badmintonrackets
2. Ga tegenover elkaar staan
3. Sla de ballon over en tel hardop mee hoe vaak het lukt om over te slaan zonder dat de ballon op de grond komt
4. Wanneer de ballon de grond heeft geraakt, begin je opnieuw met tellen

Doel:

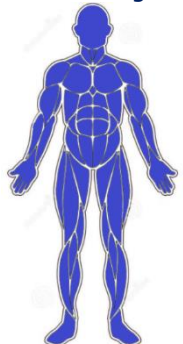
Het doel is om door middel van badminton te oefenen met mikken en inschatten. We maken gebruik van een opgeblazen ballon i.p.v. een shuttle, zodat er meer tijd is om raak te slaan, omdat een ballon minder snel beweegt.

Materiaal:

- Opgeblazen ballon
- 2 badmintonrackets
- 2 stoelen (optioneel)

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Wanneer het spel te vermoeiend is, ga dan beide op een stoel zitten.

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** Wanneer het lukt om 15 keer over te slaan zonder dat de ballon de grond raakt, ga dan wat verder uit elkaar staan, zodat het spel wat moeilijker wordt.



Stap 1- Makkelijkere optie

- **Makkelijker:** Ga beide zitten, zodat je minder snel vermoeid raakt.
- Ga wat dichterbij elkaar staan/zitten zodat je minder hard hoeft te slaan.