

Bal stuiteren



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Zet een stoel in een vrije ruimte.
2. Begin met stuiteren met een grote bal, bijvoorbeeld een volleybal.

3. Bij niveau 3 kan er afgewisseld worden met de verschillende handen.

4. Na 10 keer succesvol gestuiterd te hebben kan er een kleinere bal gebruikt worden om te stuiteren.

Doel:

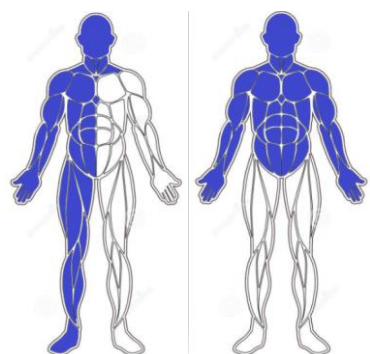
Het doel is om de hand-oogcoördinatie te verbeteren door een bal te stuiteren. Het doel van de oefening is om de bal zo vaak mogelijk te laten stuiteren.

Materiaal:

- Verschillende ballen die kunnen stuiteren
- Stoel
- Hoepel

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Let op dat er een vrije ruimte is zodat de bal niet weg kan stuiteren.
- Ritme is belangrijk bij deze oefening.

Moeilijker/ Makkelijker

- Een hoepel wordt geplaatst. Deze hoepel wordt gebruikt als mikpunt om de bal in te laten stuiteren. De hoepel kan ten opzichte van de stoel verplaatst worden. Zie stap 3.
- In plaats van de bal tegen de grond te stuiteren kan de bal ook tegen de muur aan gestuiterd worden. Dit is extra lastig. Dus begin weer met de makkelijkste bal. Zie stap 4.