

Basketbal overgooien



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Pak een basketbal en ga tegenover elkaar staan/zitten.
2. Gooi de basketbal over en probeer dit te doen zonder dat de bal valt.

3. Probeer nu met 1 hand de basketbal te gooien.
4. En probeer nu een zo hoog mogelijke score te halen, elke keer dat de basketbal gevangen wordt is 1 punt. Wanneer de bal valt stopt het spel.

Doel:

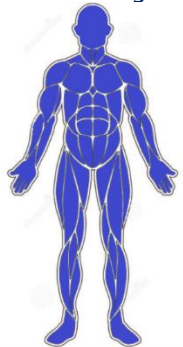
Het doel is om lekker te bewegen en plezier te maken. Doordat er gegooid en gevangen moet worden zal er veel gecoördineerd en bewegen moeten worden.

Materiaal:

- Een basketbal

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Kijk goed of er genoeg ruimte is.

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** Probeer met maar 1 hand de bal te vangen.
- Ga verder uit elkaar staan/zitten.
- **Makkelijker:** Ga dichterbij elkaar staan/zitten.