

## Rood. les 14 kind-ouder

### Opwarming (10 min)

- Suicide loop met bal op lijn leggen kind & ouder lopen om de beurt.
- Racket- oefeningen:
  - \* wandelen met bal op racket
  - \* blijven optukken
  - \* gooien - optukken - vangen
  - \* basketten

### Kern van de les (35 min)

#### ⇒ **Praktisch**

- Elk kind-ouder team heeft een emmer met 8 ballen
- Na 6 minuten aan oefening spelen we muziek. Tijd om 8 ballen te rapen & door te schuiven. Scores worden opgeschreven.
- Aan elke oefening ligt een blad om een aantal op te schrijven. Oefening 2 & 6 zijn kids vs ouder, 1-3-4 & 5 zijn de duo's onderling tegen elkaar. Wie is top duo & wie wint kind vs ouder.

#### ⇒ **Stonden**

- 1) Naar elkaar tennissen door op te bouwen. Eerst 1keer, 2keer, 3keer, ... Altijd bal vangen na gelukke reeks om naar volgende te gaan.
- 2) Mollentennis (veld duidelijk afbakenen met strips.) Purtenbord met wasknijper.
- 3) Rallykoning (zoveel mogelijk naar elkaar) Bal verplicht laten boten.

4) Hoepels verspreiden over veld. In elke hoepel komt een cijfer. Moeilijke hoepels in hoeken van veld krijgen hoog cijfer, makkelijke hoepels in midden krijgen laag cijfer. Gooien met dobbelsteen & in juiste hoepel gooien / tennissen.

5) Veld in twee vakken verdelen. 1 gooit bal aan, andere speelt FH of BH (zelf kiezen). Wisselen na 3 ballen. Gooier kiest vak, (blauw - rood) - speler speelt in juiste vak. Gelukt? juiste kleur potje omkruisen.

6) Matchke → scorebord met waskruipers.

## Eindspel (15 min)

- Ballencorlog
  - Ouder vs kind
  - ...