

Blauw - Les 1

Opwarming (10 min)

→ Opwarmingspel met ballen.

Elk kind krijgt 1 bal en moet deze op verschillende manieren zo lang mogelijk in de lucht houden

- Hands
- Hand & racket
- Racket
- Steel racket
- ...

Stonden (40 min)

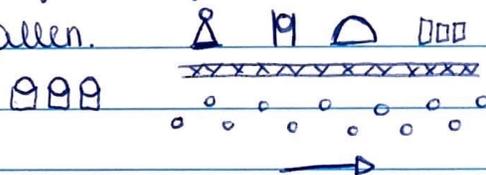
→ Verschillende standen die kinderen ongelimiteerd kunnen testen.

Eerst laten uitproberen, daarna begeleiden

1) Doek leggen op de grond. Lijntje leggen aan doosje pittenzakken (pittenzak op dak gooien)

2) 3 doeken met gaten plaatsen met daarbij ballen (door gaten gooien - tennisen-...)

3) Netje zetten met verschillende "doelen" achter (goal - grote bal op kegel - Hoepel (hoog) - Kastars) voor net staan egels. Kind moet balansen & dingen omgooien. Elk kind neemt emmer met 4 ballen.



4) Hoepel in kegel. Kind probeert bal / ballen door hoepel te doen (moeilijk: bal op grond leggen & met racket door hoepel "scheppen")

- 5) 2 banken tegen elkaar zetten kindjes rollen met bal (tunen banken - op 1 bank - hard rollen & opvangen voor einde bank, ...) Alles met racket
- 6) Groene "bak" met potjes rond (verschillende afstanden kind probeert bal in doos te gooien)
- 7) Stalommen door kegels, aan het einde staat een goal. Van op lijntje in goal rollen
- 8) Mollentennis
- 9) Genummerde kegels in driehoek, kinderen proberen zoveel mogelijk om te rollen (bowling)
- 10) Grote buis op net, bal in buis doen & er-achter lopen. (Stoppen met hand-kegel-bleempot-...)
- 11) Rozen ophangen aan net. Kegel voor roos met daar een bal op. Met racket ^{of hand} bal in roos proberen krijgen zonder dat kegel niet omvalt.
- 12) Netje met ten ballen (zelf FH proberen)

⇒ overal strips leggen. Voor aanvang afspreken dat er alleen op strips mag getennist worden (veiligheid)

⇒ Na een dik halfuur samen opruimen met kinderen.

Eindspel (10 min)

Om te eindigen smurfenspel.