

# Blauw - les 13 kind-ouder

## Opwarming (10 min)

- Bal ligt op de grond tussen kind & ouder. T zegt verschillende lichaamsdelen die ~~aangestikt~~ aangeraakt moeten worden. Als T zegt "BAL" om ter eerst de bal pakken
- Kind & ouder afwisselend oefeningen bij elkaar.
  - \* bal door benen rollen & stoppen voor lijn
  - \* bal over hoofd gooien & vangen na één bots
  - \* ....

## Kern van de les (35 min)

### ⇒ Praktisch

- Elk ouder-kind duo krijgt een emmer met 8 ballen.
- Na 5 min aan een stand zal er een muziekje gespeeld worden voor 1 min. Bedoeling is dat er dan terug 8 ballen in emmer zijn & dat ze doorschuiven naar volgende oefening.
- Bedoeling is ook dat aan elke oefening strips liggen waar ze moeten staan. Blauw-groen is makkelijkere variant, Rood-Roos moeilijker.
- Niet alle standen zullen door iedereen gedaan worden.

### ⇒ Standen

- 1) Doeken met gaten zetten. Kan door gegooid of geslagen worden.
- 2) Mollentennis (veld goed afbakenen - 1 blauw veld per duo)

3) Bowling naar kastaaers & kegels.

Maak verschillende bowlingbanen.

leg ook een paarse bal om evt mee naar de kegels te rollen. Kan met en zonder racket.

4) 2 lange buizen op net leggen bal laten door rollen & vangen voorlijn onder kegel

5) Rozen ophangen aan de zijkant van de hal. Mikken op rozen, kan gooien of tennis zijn.

6) Blauw-veld met aan overzijde allemaal voorwerpen. Proberen met FH voorwerpen te raken.

7) Bal op kegel leggen & in goal spelen zonder dat kegel omvalt

8) Hoepels leggen met gelamineerde cijfers in. Gooien met dobbelsteen & pittenzak gooien in hoepel met juiste cijfer.

Eindspel: (15min)

• Smurfenspel

→ variant: racket als schild