

Blauw - les 18

Opwarming (10min)

- * Stoelendans met linyes
- * kinderdansjes

Kern van de les (40min)

⇒ Verschillende oparachten voor de laatste les. Oparachten om te kijken of kids "geslaagd" zijn voor de lessenreeks. Probeer het zo wat in te kleden.

Probeer de oparachten efficiënt te laten verlopen.

1) Bal vangen (los & voor het lichaam)

↳ vang racket → grote kegel → kleine kegel → potje
↓
handen

2) gooien door doeken of FH

3) FH & BH van op kegel in goal

4) Parcours met bal op racket. Mag eventueel met hulpmiddel op racket.

5) Mikken in zones door te gooien of tennissen

6) FH naar voorwerpen aan overzijde

7) Ballon optikken

Eindspel

ZORG NOG VOOR EN LAATSTE
LEUKE AFSLUITER VAN DE LESSEN 😊