

## JONGLEREN

Groep 1/2	Groep 3/4/5	Groep 6/7/8
 <p>10x bal overrollen met papa/mama/broer/zus</p> <p>Variatie: Gooi de bal met een stuit naar de overkant</p>	 <p>10x een bal stuiten met één hand</p>	 <p>Gooi één balletje omhoog en vang hem met één hand, 10x links en 10x rechts</p>
 <p>10x ballon hooghouden met je hand</p>	 <p>10x een bal tegen de muur gooien en (na een stuit) vangen</p>	 <p>Neem in elke hand één balletje, gooi ze tegelijk omhoog en vang ze weer, 10x</p>
 <p>8x een bal stuiten met twee handen</p>	 <p>Stuiten met één hand en terwijl je dat doet 5x gaan zitten en weer gaan staan</p>	 <p>Neem in elke hand één balletje, gooi één balletje van rechts naar links. Gooi het 2<sup>e</sup> balletje van links naar rechts als het 1e balletje boven je hoofd is, doe dit 10x</p>

Wil je meer oefenen, kijk dan eens hier	<a href="https://gymwijzer.nl/leerlijnen/jongleren/soleren/jongleren-met-ballen-en-doekjes/jongleren-met-ballen-en-doekjes-niveau-starter/">https://gymwijzer.nl/leerlijnen/jongleren/soleren/jongleren-met-ballen-en-doekjes/jongleren-met-ballen-en-doekjes-niveau-starter/</a>
Extra	Knutsel tip: Maak je eigen jongleerballen <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u6FFr1kgU9Q">https://www.youtube.com/watch?v=u6FFr1kgU9Q</a>