

Mikken

Groep 1/2	Groep 3/4/5	Groep 6/7/8
 <p>Maak een vierkant of rondje op de grond met stoepkrijt. Neem 3 grote stappen vanaf het rondje. Gooi 5x met spons of iets anders zachts in het rondje.</p>	 <p>Pak een doos. Zet nu 4 stappen vanaf de doos en gooi een bal in de doos. Probeer dit 5x.</p>	 <p>Deze doe je met 2 personen! Iemand anders mag voor jou een flesje neerzetten. Die probeer jij 3x om te gooien.</p>
 <p>Neem nu weer 3 grote stappen vanaf het rondje. Gooi nu 5x met een bal in het vierkant of rondje.</p>	 <p>Nu vervang je de bal door een tennisbal of pingpongballetje. Ook dit doe je 5x.</p>	 <p>Iemand rolt een bal rustig in een rechte lijn. De 'gooier' probeert met een andere bal de rollende bal te raken.</p>
 <p>Zet nu weer 3 grote stappen vanaf het rondje en gooi de bal met een stuit in het vierkant of rondje.</p>	 <p>Nu probeer je 5x raak te gooien terwijl je achterstevoren gooit.</p>	 <p>Nu hetzelfde alleen wordt de rollende bal een kleine bal zoals een tennisbal.</p>

Wil je meer oefenen, kijk dan eens hier:

<https://youtu.be/oNUAmpIHBbw>



Facebook beweegcoaches: @BeweegcoachCarrefour

Instagram beweegcoaches: <https://www.instagram.com/beweegcoaches/>