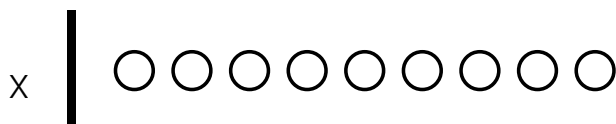


Bal in de hoepel gooien

Beschrijving

Ga achter de lijn staan met een bal in je handen.
Gooi de bal in de eerste hoepel vervolgens in de tweede dan de derde enz, enz.

De bal mag de rand van de hoepel niet raken.
Je werkt met zijn tweeën, de ander gooit de bal naar jou terug. Heb je een fout gemaakt dan mag nr 2 het gaan proberen.



Materiaal:

- Ongeveer 8 hoepels
- 1 bal

Let op:

-

Makkelijker:

- minder hoepels
-

Moelijker:

- een hoepel overslaan.
 - Een volgorde kiezen bv,
1 - 3 - 2 - 4 - 6 - 5 - 7 - 9 - 8.
- * andere bal.

Anders:

-

Chinese borden

Beschrijving

Probeer met behulp van het stokje (punt naar boven) het bordje rond te laten draaien.

Begin langzaam en voer daarna het tempo op.

TIP: het stokje moet naar boven wijzen anders valt het bordje.

Materiaal:

-

Let op:

-

Makkelijker:

- ?

Moelijker:

- ?

Anders:

-

pedalo

Beschrijving

Ga op de pedalo staan.
Probeer een stuk naar voren te rollen.

Je maatje mag je helpen door een hand vast te houden of gebruik een stok om je evenwicht te bewaren.

LET OP:

Zorg ervoor dat je niet valt, begin altijd rustig.

Materiaal:

- 1 pedalo
- 2 pillonnen

Let op:

-

Makkelijker:

- langs de muur rollen dan kan je een hand tegen de muur houden om je evenwicht te bewaren

Moeilijker:

- tempo wisselen snel trappen en dan afwisselen met langzaam.
- Met de handen iets anders doen bv jongleerdoekje gooien .

Anders:

-

Jongleer doekjes

Beschrijving

Ga in de hoepel staan.

Gooi 1 jongleerdoekje omhoog en vang het doekje met dezelfde hand.

De andere hand (arm) ontspannen langs je lichaam houden.

Probeer nu hetzelfde maar dan met 2 jongleerdoekjes.

Kan je het ook met 3 doekjes ?

Materiaal:

- 4 of 6 jongleerdoekjes
- 1 hoepel (of mat)

Let op:

-

Makkelijker:

- ?

Moeilijker:

- ?

Anders:

-

Scatch en Netbal

Beschrijving

Scatch: gooi de bal met een boogje naar je maatje. Deze vangt de bal met de scatch schijf. De bal blijft daaraan plakken. Trek de bal los en gooi de bal terug.

Netbal:

Leg de bal in het netje en trek deze vervolgens uit elkaar. De bal vliegt naar de ander toe en vangt deze met behulp van het netje.

Lukt dit dan kan je de afstand vergroten.

Materiaal:

- 1 set scatch
- 1 set netbal

Let op:

-

Makkelijker:

- onderhands gooien
- dichtbij elkaar gaan staan

Moeilijker:

- bovenhands gooien
- afstand groter maken

Anders:

-

Jongleer knotsen

1

Beschrijving

Pak een stok in je hand.

Gooi deze omhoog zodat de stok een keer omdraait en pak de stok vervolgens weer vast.

Materiaal:

- 1 stok

Let op:

-

Makkelijker:

- met 2 handen vangen

Moeilijker:

- 2x laten draaien
- meerdere keren laten draaien voordat je de stok weer vastpakt.

Anders:

-

Jongleer knotsen 2

Beschrijving

Pak een knots (kegel) bij het smalle stuk vast.

Gooi deze omhoog zodat de knots een halve draai maakt en pak de knots vervolgens vast.

Herhaal de oefening en je hebt de knots weer bij de steel vast.

Materiaal:

- 1 jongleerknots

Let op:

-

Makkelijker:

- met 2 handen de knots omhoog gooien.

Moeilijker:

- meer rotatoes
- ene hand gooien andere hand vangen

Anders:

-

diabolo

Beschrijving

Leg de diabolo voor je op de grond.

Zorg ervoor dat het touwtje in het midden van de diabolo is.

Rol de diabolo over de grond van rechts naar links .

Probeer nu de diabolo te laten draaien.

Rol eerst over de grond en til de diabolo vervolgens op.

TIP:

Als je rechtshandig bent dan rol je de diabolo eerst naar links til hem dan op en ga dan met je rechterhand kleine rukjes aan het touw geven om de diabolo te laten draaien.

Voor een linkshandige is het precies andersom.

Materiaal:

-

Let op:

-

Makkelijker:

- rol over een lijn

Moeilijker:

- kan je er ook trucjes mee doen.

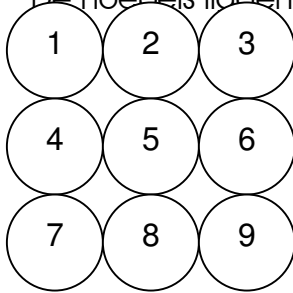
Anders:

-

De negensprong

Beschrijving

De hoepels liggen in 3 rijen van drie hoepels.



X

Ga op het kruisje staan of leg daar een andere kleur hoepel neer.

Opdracht:

Maak een stap naar voren, 1 stap naar links, 1 stap naar voren. Waar sta je nu?

1 stap rechts, 1 stap rechts 1 stap naar voren.

Waar sta je nu?

Je kan het moeilijker maken door ze in alle richtingen te laten bewegen .

**Voor, achter, links, recht,
Schuin naar rechtsvoor /
linksvoor. (diagonaal spr.)
Schuin naar rechtsachter /
linksachter**

Materiaal:

- 9 hoepels of tapijt tegels

Let op:

-

Makelijker:

- in de hoepel stappen
- alleen links/rechts en voor achter aanbieden.

Moeilijker:

- spring in de hoepels met twee voeten samen
- diagonaal springen.
- Eventueel met de ogen dicht

Anders:

-

Hand oefening 1

Beschrijving

Ga in langzit zitten.

Tik met een hand je been aan, dan met je andere hand.

Vervolgens je buik .

Dan je hoofd en klap dan in je handen.

Volgorde is dus: been – been – buik – buik – hoofd – hoofd – klap – en vervolgens dezelfde weg terug.

Materiaal:

- eventueel een mat om op te zitten.

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moeilijker:

-

Anders:

-

Handoefening 2

Beschrijving

Ga in langzit zitten.

Handen op de bovenbenen leggen en 4 x klappen op het bovenbeen.

Dan 1 hand omdraaien (handrug) op het bovenbeen en vervolgens 4 x de handen draaien (tegelijk links als rechts)

Materiaal:

-

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moelijker:

-

Anders:

-

Handoefening 3

Beschrijving

Ga in langzit zitten.

Werk een volgorde af.

Sla 4 keer met beide handen op je bovenbeen

Idem maar met je handrug.

Idem maar dan 4 x handpalm – handrug, na elke aanraking wisselen.

Armen strekken en 4 x vingers spreiden en vuisten maken.

Handen tegen elkaar en pak met een hand de vingers van de andere hand vast schuif je werkhand naar boven, 4 x uitvoeren.

Handen ineen (bidden) en 4 x de duimen over elkaar draaien.

4 x klappen in de handen

4 x de duimen tegen je slapen zetten en een vuist van je hand maken en de vingers vervolgens strekken

als het lukt dan voer je de oefening uit van onder naar boven en weer terug.

Materiaal:

-

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moeilijker:

-

Anders:

-

Handoefening 4

Beschrijving

Tik – draai – Tik.

Oefening voor aan tafel (maar je kan het ook bij een bank uitvoeren of in langzit).

Leg een hand op de tafel.

Tik met je andere hand de bovenkant van je hand aan, vervolgens draai je de hand om die op tafel ligt en weer snel terug vervolgens tik je de hand weer aan.

Doe dit 10 keer

Materiaal:

-

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moelijker:

- met je ogen dicht.

Anders:

-

Handoefening 5

Beschrijving

Duimendraaien.

Je begint met je duim linker hand tegen je wijsvinger rechterhand aan te leggen, vervolgens probeer je zonder los te laten de duim rechterhand tegen de wijsvinger linkerhand aan te zetten.

Kan je er een ritmische serie van maken.

Materiaal:

-

Let op:

-

Makkelijker:

- duim /wijsvinger vasthouden (niet loslaten dus) en de andere 2 vingers boven en onder aantikken

Moeilijker:

- niet alleen met de duim/wijsvinger, maar ook met de andere vingers.

Anders:

-

Stokje draaien

Beschrijving

Pak een stokje in bovengreep vast.

Laat een hand los en draai de stok om met de andere hand. Pak de stok weer vast en laat de andere hand los en pak de stok weer in bovengreep vast.

Materiaal:

- 1 stokw

Let op:

-

Makkelijker:

- met je schrijfhand beginnen

Moeilijker:

- met je moeilijke hand beginnen.

Anders:

-

Stok pakken

Beschrijving

Strek je armen en je hebt met een hand (rechts) de stok vast in bovengreep.

De andere hand (links) is gestrekt boven de stok. Probeer nu snel te wisselen zonder dat de stok valt, na het wisselen heb je de stok in de linkerhand.

Kan je het ook in een ritme.

Materiaal:

-

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moeilijker:

-

Anders:

-

Touwtje leggen

Beschrijving

Pak een touwtje (springtouw)

Maak met het touw een cijfer.

Eerst de 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
7 - 8 - 9.

Kan je ook een letter met het touw maken.

Let erop dat de verhoudingen van het te maken figuur wel kloppen.

Materiaal:

- een springtouw

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moeilijker:

-

Anders:

-

Bierviltje 1

Beschrijving

Pak een bierviltje in je handen,

Draai het viltje om en pak het met je andere hand vast.

Draai het viltje weer om en vervolgens weer overpakken.

Let op: de vingers blijven bij het vastpakken boven op het viltje.

Materiaal:

-

Let op:

- zit goed rechtop en hou de armen vrij, niet de arm tegen je romp klemmen

Makkelijker:

-

Moelijker:

- met de ogen dicht.
- Duimen boven op het viltje.

Anders:

-

Bierviltje 2

Beschrijving

Pak een bierviltje met je vingers vast.
De duim is bovenop het viltje en de vingers eronder.

Leg een ander viltje op het viltje in je hand, gooi dat viltje vervolgens omhoog en probeer het weer op het viltje te vangen.

Materiaal:

-

Let op:

- zit goed rechtop en hou de armen vrij, niet de arm tegen je romp klemmen

Makkelijker:

-

Moelijker:

- met je andere hand

Anders:

-

Bokspringen

Beschrijving

Leg een laag obstakel voor je neer.

Meen vervolgens een aanloopje en zet met 2 voeten af, spreid je benen en spring over de bok, vervolgens sluit je de benen weer en landt je op de grond sta dan ook stil (in balans).

Materiaal:

-

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moelijker:

-

Anders:

-

tennisbal

Beschrijving

Ga aan een tafel zitten.

Je hebt in een hand een tennisbal, laat deze op de tafel stuiten en vang de bal in bovengreep (hand boven de bal)

Materiaal:

- 1 tennisbal

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moelijker:

- met je andere hand
- met je ogen dicht.

Anders:

-

stuitbal

Beschrijving

Pak de stuitbal met je duim, wijs en middelvinger vast.

Laat de stuitbal los en vang hem weer op met de drie vingers

Materiaal:

- 1 stuitbal

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moelijker:

- met je andere hand

Anders:

-

tollen

Beschrijving

Laat een tolletje op een plank tollen.

Nu kan je verschillende opdrachten uitvoeren.

- laat de tol naar rechts en links over het bord gaan.
- Kan je de tol omhoog gooien en weer met de plank opvangen.
- Idem ,maar kan je de plank omdraaien.
- Kan je letters en cijfers met de tol maken.
Bv de letter e – c – d – b etc.

Materiaal:

-

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moelijker:

-

Anders:

-

Bierviltje 3

Beschrijving

Pak een bierviltje vast met drie vingers, nl
Je duim wijsvinger en middelvinger.

Probeer het bierviltje rond te draaien met behulp
van deze drie vingers.

Materiaal:

-

Let op:

- zit goed rechtop en hou de armen vrij, niet de arm tegen je romp klemmen

Makkelijker:

-

Moelijker:

- met je andere hand
- met 2 handen tegelijk
- eerst met je rechterhand en dan met links (om en om) .

Anders:

-

Bierviltje 4

Beschrijving

Klem een bierviltje tussen je wijsvingers.
Een vinger boven en een vinger onder.
Probeer nu het viltje rond te draaien

Materiaal:

-

Let op:

- zit goed rechtop en hou de armen vrij, niet de arm tegen je romp klemmen

Makkelijker:

-

Moelijker:

- met je ogen dicht
- een rondje heen en vervolgens terug

Anders:

-

Bierviltje 5

Beschrijving

Leg een bierviltje voor 1/3 over de rand van de tafel.

Sla met je vingers onder het bierviltje zodat het omhoog gaat.

Het bierviltje gaat draaiend de lucht in.

Probeer het bierviltje met je hand te vangen.

Materiaal:

- bierviltjes

Let op:

- zit goed rechtop en hou de armen vrij, niet de arm tegen je romp klemmen

Makkelijker:

- met twee handen vangen

Moelijker:

- met je andere hand
- twee viltjes met twee handen omhoog slaan en vangen (links en rechts tegelijk).
- Meerdere viltjes op elkaar en probeer ze met een hand te vangen

Anders:

-

Bierviltje 6

Beschrijving

Leg een bierviltje op je vingertoppen en op de top van je duim.

Spread je vingers zo ver mogelijk onder het bierviltje.

Probeer nu je vingers zo dicht mogelijk bij elkaar te brengen en laat het bierviltje niet vallen.

Daarna de vingers weer spreiden.

Probeer dit 10 keer te doen

Materiaal:

- bierviltjes

Let op:

- zit goed rechtop en hou de armen vrij, niet de arm tegen je romp klemmen

Makkelijker:

- met een tennisbal de oefening uitvoeren of een nog grotere bal. De bal mag niet te groot voor het handje zijn.

Moelijker:

- met twee handen tegelijk werken
- met de ogen dicht.

Anders:

-

Devil sticks 1

Beschrijving

Probeer de devil sticks met behulp van de twee stokjes over de grond te rollen, recht naar voren en ook weer terug.

Materiaal:

- 1 devil stick en twee stokjes

Let op:

- de devil stick mag niet schuin rollen

Makkelijker:

- alleen van je af laten rollen

Moeilijker:

- probeer het ook met een stokje.

Anders:

-

Devil stick 2

Beschrijving

Leg de devil stick voor je neer op de grond.
Probeer de devil stick nu met behulp van de twee stokjes op te rapen van de grond

Materiaal:

- 1 devil stick en twee stokjes

Let op:

-

Makkelijker:

- ander rolt de devil stick naar jou toe.

Moeilijker:

-

Anders:

-

Devil sticks 3

Beschrijving

Als oefening 2 lukt dan kan je de devil stick over de stokjes laten rollen.

De devil stick mag niet je handen raken en ook niet van de stokjes afrollen.

Materiaal:

- een devil stick en twee stokjes

Let op:

- de devil stick niet met je duimen vastpakken

Makkelijker:

-

Moeilijker:

-

Anders:

-

Devil stick 4

Beschrijving

Ga er trucjes mee doen:

- gooi de devil stick omhoog en vang het weer op
- gooi de devil stick zo omhoog dat die een halve draai maakt en vang de devil stick weer op.
- Idem maar nu een hele draai (360 graden)
- Begin met de devil stick op 2 stokjes laat er een los en vang de devil stick weer op voordat die op de grond valt.
- Begin met twee stokjes en laat de devil stick op een stokje banceren daarna weer met twee stokjes de devil stick opvangen.

Materiaal:

- een devil stick en twee stokjes.

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moeilijker:

-

Anders:

-

Jongleren 1

Beschrijving

Pak de jongleerbal in je rechterhand.

Gooi deze met een boog, net boven je hoofd, schuin omhoog naar links (de bal blijft voor je), en laat de bal vallen deze valt op de grond dicht bij je linkervoet.

Raap de bal op en voer de oefening nu met je linkerhand uit.

Materiaal:

- 1 jongleer bal of pittenzakje

Let op:

- veel herhalen het accent ligt erop dat je zowel rechts als links de bal even hoog en even ver kan gooien.

Makkelijker:

-

Moelijker:

-

Anders:

-

Jongleren 2

Beschrijving

Je hebt in alle twee de handen een jongleerbal.

Nu gooi je de ballen een voor een met een boog de ballen op de grond.

Let erop dat ze dicht bij je voeten landen.

Je moet ze zonder je voeten te verplaatsen kunnen pakken.

TIP:

Gebruik 2 verschillende kleuren zodat je kan zien dat ze verwisseld zijn.

De bal die rechts gegooid is moet bij je linkervoet liggen en andersom.

Je kan ook 2 verschillende kleuren pittenzakjes pakken.

Materiaal:

- 2 jongleer ballen

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moelijker:

-

Anders:

-

Jongleren 3

Beschrijving

Nu gooi je de ballen een voor een omhoog.
Pak alleen de eerste bal die je gooit, de andere bal laat je gewoon vallen. Controleer waar die op de grond neerkomt.

Materiaal:

- 2 jongleerballen

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moelijker:

- begin ook met je moeilijke hand.

Anders:

-

Jongleren 4

Beschrijving

Gooi de ballen een voor een omhoog.
Vang de jongleerballen.

Volgorde is:

Gooi rechts – gooï links
vang rechts – vang links.

Materiaal:

- 2 jongleerballen.

Let op:

-

Makkelijker:

- 2 pittenzakjes

Moelijker:

-

Anders:

-

Jongleren 5

Beschrijving

Je begint met 2 ballen in je rechterhand en 1 bal in je linkerhand.

Gooi een bal met je rechterhand omhoog, gooi een bal met je linkerhand omhoog, vang de eerste bal met links, gooi de derde bal en vang de tweede bal met rechts. Bal nr 3 laat je nog vallen op de grond dicht bij je linkervoet.

Idem ,maar nu probeer je ook de derde bal te vangen.

Begin met een serie:

Gooi rechts – gooi links – vang links – gooi rechts – vang rechts – vang links.

Daarna 2 series uitvoeren.

Hoeveel keer kan je het achterelkaar?

Materiaal:

- 3 jongleer ballen

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moelijker:

-

Anders:

-

Beschrijving

Materiaal:

-

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moeilijker:

-

Anders:

-

Beschrijving

Materiaal:

-

Let op:

-

Makkelijker:

-

Moeilijker:

-

Anders:

-