

Ballonnen

Reactievermogen: snel reageren op visueel signaal

Koppelingsvaardigheid: verschillende bewegingen (slaan, lopen) aan elkaar koppelen

Orientatievermogen: bewegen in de ruimte voorgegeven door visueel signaal

Individuele oefeningen Per speler 1 ballon

- Ballon hoog slaan en terug vangen
- Ballon hoog slaan en terug vangen boven het hoofd
- Ballon hoog slaan en terug vangen boven het hoofd met sprong
- Ballon met de linker hand in de lucht houden
- Ballon met de rechter hand in de lucht houden
- Ballon afwisselend met de linker en rechter hand in de lucht houden
- Ballon op de handrug in even wicht houden en ermee door de zaal wandelen
- Ballon op een vingertop in evenwicht houden
- Ballon op het hoofd in evenwicht houden
- Ballon afwisselend met linker en rechter hand in de lucht houden
- Na elk contact met de ballon de grond tikken
- Na elk contact met de ballon op de grond zitten
- Na elk contact met de ballon op de buik liggen
- Na elk contact met de ballon op de rug liggen
- Na elk contact met de ballon rond de lengteas draaien
- De ballon in de lucht houden met verschillende lichaamsdelen, zowel apart als in combinatie
- Om het eerst over de lengte van de zaal lopen de ballon daarbij voortslaand
- Om het eerst over de lengte van de zaal lopen de bal daarbij voorttrappend

Strandballen

Individuele oefeningen met 2 strandballen

- de spelers houden de strandballen op elkaar in evenwicht
- de spelers laten de ballen op elkaar botsen
- de spelers laten de strandballen op elkaar botsen maken de bovenste bal dood en houden deze dan in evenwicht
- de strandballen afwisselend opwerpen
- bal A met bal B omhoog spelen, als bal B valt, bal A omhoog gooien en bal B vangen. Wanneer bal A nu valt alles herhalen