

## Opdracht 2      Werpen en vangen

### Lagere school:

- Werp een bal naar elkaar. Als je de bal kan vangen, mag je een stap achterwaarts maken. Valt de bal dan zet je een stap voorwaarts... Probeer ook eens met kleinere bal (bv. Een tennisbal) of met je minder goede hand.
- Neem elk een bal en gooi op een afgesproken signaal gelijktijdig de bal naar elkaar. (tip: spreek af wie gooit hoog en wie lager)
- Ben je alleen dan kan je ook een bal tegen de muur of in de lucht werpen en vangen. Maak het moeilijker door ondertussen in je handen te klappen, de grond te tikken, 360° te draaien...

### Kleuterschool:

- Probeer zoveel mogelijk met een bal op de grond te botsen.
- Rol de bal onder de benen van broer, zus, mama of papa.
- Werp een bal naar elkaar. Als je de bal kan vangen, mag je een stap achterwaarts maken. Valt de bal dan zet je een stap voorwaarts... Probeer ook eens met kleinere bal (bv. Een tennisbal).

