

Beweegtip 10

Hoi allemaal,

Vandaag een beweegtip die te maken heeft met gooien. Deze oefening heeft verschillende niveau's. Is het je gelukt om de oefening 5 keer achter elkaar uit te voeren mag je naar het volgende niveau.

1. Gooi de bal (in de lucht/tegen de muur), klap **1x** in je handen en vang de bal.
2. Gooi de bal (in de lucht/tegen de muur), klap **2x** in je handen en vang de bal.
3. Gooi de bal (in de lucht/tegen de muur), draai een rondje en vang de bal.
4. Gooi de bal (in de lucht/tegen de muur), tik de grond aan en vang de bal.
5. Gooi de bal onder je been door en vang de bal.

<https://www.youtube.com/watch?v=ETQv4nA8mhQ>



Succes!!