

Beweegtip 30

Hoi allemaal,

Vandaag gaan we een oog-hand coördinatie oefening doen, waarbij je je ook nog eens goed moet concentreren.

Wat heb je nodig:

- Tennisbal
- Is het met een tennisbal te moeilijk dan kan je ook een kleine ballon/waterballon gebruiken.

Wat moet je doen?

Leg de tennisbal op twee vingers (wijsvinger en middelvinger) die je iets uit elkaar doet. Laat de bal tussen je vingers vallen en vang hem daarna meteen op. Lukt dit dan kan je het iets moeilijker maken voor jezelf door de bal vlak boven de grond op te vangen. Is het te lastig probeer het dan met een kleine ballon (die je nog wel met 1 hand kan vasthouden). Is het dan nog te lastig dan kan je de bal ook met twee handen proberen te vangen.



Voorbeeld

<https://youtu.be/cvPftO3DAJ8>