

Beweegtip 32

Hoi allemaal,

Vandaag mogen de spieren even bijkomen van de activiteit van gisteren. Vandaag gaan we mikken.

Wat heb je nodig:

- Vuilniszak
- Bak/emmer
- Tennisballen/sokken

Wat gaan we doen:

Zorg dat je lucht in de vuilniszak krijgt door met de zak te gaan rennen of deze goed heen en weer te zwaaien, knoop hierna de zak snel dicht met een touwtje. Zet een bak of wasmand op 2 meter afstand van de zak. Leg het balletje op de zak, wanneer je de zak aan de zijkanten tegelijk induwt schiet de bal de lucht in. Probeer op deze manier het balletje in de bak te mikken. Ik ben erg benieuwd hoe vaak jij weet te scoren op deze manier in 1 minuut?



Voorbeeld

<https://youtu.be/OL22mqhVPfI>

Veel plezier!