

Oog-hand coördinatie

Bal zoveel mogelijk keer tegen de muur gooien en opvangen met de andere hand gedurende 30 seconden.

Startpositie

- Staand, 1 m voor een vlakke muur
- Tennisbal in de hand

Scores

1 punt per keer dat je de bal correct opvangt

Pogingen

2 pogingen, beide scores ingeven

- ✓ Afwisselend gooien met linker- en rechterhand
- ✓ Er mag zowel met 1 hand boven- als onderhands gegoid en gevangen worden alsook een combinatie van beide
- ✓ Er mag kort gegoid en gevangen worden als oefening
- ✓ Bal vangen tegen lichaam is incorrect, telt niet mee in de score
- ✓ De bal moet gevangen worden, niet kaatsen

30 sec.



Website
sportamundi.be



Mail
info@sportamundi.be