

Leerpunt 1-2

Bovenhands vangen

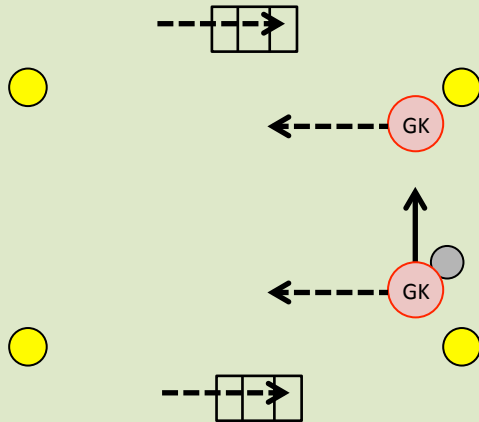
Handen in de W vorm, wijsvinger bijna verticaal. Onderarmen parallel aan elkaar.

Leerpunt 2-3

Zijwaarts bewegen voor vallen.

Kleine stapjes, spanning op voorvoeten.

Bovenlichaam iets gebogen, armen meebewegen voor snelheid en stabiliteit.



Twee keepers tegen over elkaar, 1 heeft een bal.
Bovenhands overgooien terwijl ze zijdelings bewegen.
Ze bewegen van pion naar pion. Bij tweede pion neemt 1 keeper de bal mee en beide keepers gaan zijdelings naar de andere pion en dus ook door de loopladder.
Dan weer opnieuw overgooien tussen de pionnen.

Methodische stappen

Ook vanuit de andere kant starten. De loopladder plaatsen in de overgooi cyclus.