

1

HOE?
Knoop het touw aan een hoog punt vast. Maak aan de onderkant van het touw de rinkelbal vast. Als het lastig is om de rinkelbal vast te houden, kun je een lintje aan de rinkelbal vastmaken.

WAT HEB JE NODIG?

- Rinkelbal
- Touw
- Hoog punt om het touw aan op te hangen

OPDRACHT
Breng de bal in beweging, zodat de bal geluid maakt. Dit kan bijvoorbeeld door te slingeren met het touw of tegen de bal te slaan.

2

HOE?
Maak het touw op schouderhoogte vast, bijvoorbeeld aan een deurklink. Knoop aan het uiteinde van het touw de rinkelbal vast met het elastiek. Is het elastiek te lang, vouw het dan een aantal keer dubbel.

WAT HEB JE NODIG?

- Touw
- Rinkelbal
- Elastiek
- Punt om het touw aan vast te maken

OPDRACHT
Breng de bal zo hard mogelijk in beweging door middel van de armen of benen, zodat de bal geluid maakt.

3

HOE?
Knoop het touw, met aan de onderkant een rinkelbal, aan een hoog punt vast. Zet de kegels op tafel. Maak een lintje aan de rinkelbal vast, zodat het makkelijker vast te pakken is.

WAT HEB JE NODIG?

- Rinkelbal
- Kegels
- Touw
- Lintje
- Hoog punt om het touw aan op te hangen

OPDRACHT
Lukt het om de kegels om te slingeren?

4

HOE?
Knoop het touw, met aan de onderkant een rinkelbal, aan een hoog punt vast. Doe het elastiek door de bal heen en weer, zodat elke deelnemer een stuk elastiek vast kan houden. Voor meer effect kunnen er naast de bal ook ballonnen vastgemaakt worden.

WAT HEB JE NODIG?

- Rinkelbal
- Touw
- Elastiek
- Ballonnen
- Hoog punt om het touw aan op te hangen

OPDRACHT
Breng de bal met elkaar in beweging. Hoor je hoe de bal heen en weer gaat? Zie je de ballonnen heen en weer gaan? Iedereen doet mee, waardoor de bal alle kanten op vliegt!

ZUIDWESTER

Gezond in beweging

BALGEVOEL

5

HOE?
Houd het uiteinde van de goot vast en leg de noppenbal erin.

WAT HEB JE NODIG?

- Noppenbal
- Goot

OPDRACHT
Voor deze opdracht is er een tweetal nodig. Rol de bal heen en weer door de goot op te tillen of te laten zakken. Dit kan langzaam maar ook snel.

6

HOE?
Zet de kegels op tafel. Leg het ene uiteinde van de goot op tafel en houd het andere uiteinde vast.

WAT HEB JE NODIG?

- Noppenbal
- Goot
- Kegels
- Tafel

OPDRACHT
Rol de noppenbal via de goot tegen de kegels aan. Is dit te moeilijk? Misschien kan iemand je helpen?

7

HOE?
Voor deze opdracht is er een tweetal nodig. Leg de goot op tafel met de noppenbal erin.

WAT HEB JE NODIG?

- Noppenbal
- Goot
- Tafel

OPDRACHT
Rol de bal door de goot heen en weer naar elkaar.

8

HOE?
Leg de goot op tafel of houd met z'n tweeën de goot aan de uiteinden vast. Leg de pingpongbal in de goot.

WAT HEB JE NODIG?

- Goot
- Pingpongballetje

OPDRACHT
Blaas de pingpongbal heen en weer door de goot. Je kunt ook één uiteinde van de goot iets hoger leggen, zodat de bal weer terugrolt. Bij een tweetal kun je de bal naar elkaar toe blazen.