|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ik kan al …** | **1 ste keer**  **☹ 😐 ☺** | **2de keer**  **☹ 😐 ☺** | **3de keer**  **☹ 😐 ☺** | **4de keer**  **☹ 😐 ☺** |
| 5x de bal opgooien, en opvangen al zittend |  |  |  |  |
| 6x bal omhoog trappen (afwisselend links en rechts) , de bal terug opvangen met 2 handen (zonder dat de bal de grond raakt) |  |  |  |  |
| **tennisbal** : 10x afwisselend binnenkant/buitenkant rechtervoet (linkervoet) tikken (iedere stap moet bal getikt worden) (blijven voor je kijken) |  |  |  |  |
| 10x bal tikken met binnenkant tussen beide voeten (blijven voor je kijken) (ter plaatse) |  |  |  |  |
| Rechtervoet op de bal,opheffen,terug op de balen kleine sprong met je linker voet 5x. Dan linker voet op de bal,opheffen,terug op de bal en sprong met rechtervoet 5x. |  |  |  |  |