|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ik kan al … |  1 ste keer☹ 😐 ☺ | 2de keer☹ 😐 ☺ | 3de keer☹ 😐 ☺ | 4de keer☹ 😐 ☺ |
| 5x bal opgooien, 1x in de handen slaan voorwaarts en vangen met beide handen (zonder dat de bal de grond raakt) |  |  |  |  |
| 5x bal omhoog gooien en opvangen met 2 handen al lopend(zonder dat de bal kaatst) |  |  |  |  |
| 5x tennisbal omhoog werpen, 1x in de handen klappen en opvangen (zonder dat de tennisbal de grond raakt) |  |  |  |  |
| 10 seconden hinken op rechtervoet, daarna 10 seconden hinken op linkervoet |  |  |  |  |
| 20x binnenkant rechtervoet (linkervoet) tikken (iedere stap moet bal getikt worden) (blijven voor je kijken) (5x links, 5x rechts, 5x links, 5x rechts) |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ik kan al … |  1 ste keer☹ 😐 ☺ | 2de keer☹ 😐 ☺ | 3de keer☹ 😐 ☺ | 4de keer☹ 😐 ☺ |
| 5x bal achterwaarts opgooien, een halve draai en de bal opvangen  |  |  |  |  |
| 5x bal omhoog trappen, en opvangen met 2 handen (zonder dat de bal kaatst) |  |  |  |  |
| 5x tennisbal opgooien en opvangen met gestrekte armen boven het hoofd (zonder dat de tennisbal de grond raakt) |  |  |  |  |
| Op 1 been staan met bal in handen. Voorwaarts neigen en schoen raken met de bal. Terug op oorspronkelijke positie komen zonder steunbeen te verplaatsen (4x) (2x links /2x rechts) |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) |  |  |  |  |
| 6x schijnpas geven (binnenkant voet) (zonder bal)enkel steunbeen staat op de grond (3x links/3x rechts) |  |  |  |  |
| 10x bal tikken met binnenkant tussen beide voeten (blijven voor je kijken) (ter plaatse) |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ik kan al … |  1 ste keer☹ 😐 ☺ | 2de keer☹ 😐 ☺ | 3de keer☹ 😐 ☺ | 4de keer☹ 😐 ☺ |
| 5x de bal opgooien dan grond tikken en de bal terug opvangen (zonder dat de bal de grond raakt) |  |  |  |  |
| 6x bal omhoog trappen (afwisselend links en rechts) 1x in de handen klappen voorwaarts en bal opvangen (zonder dat de bal de grond raakt) |  |  |  |  |
| tennisbal : 20x afwisselend binnenkant/buitenkant rechtervoet/linkervoet tikken (10x links/10x rechts) (iedere stap moet bal getikt worden) (blijven voor je kijken) |  |  |  |  |
| hinken ter plaatse met afwisselend linker/rechtervoet (8x links, 8x rechts) zonder dat mijn andere voet de grond raakt (3x) |  |  |  |  |
| 10x huppelen op de bal afwisselend linker en rechtervoet |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ik kan al … |  1 ste keer☹ 😐 ☺ | 2de keer☹ 😐 ☺ | 3de keer☹ 😐 ☺ | 4de keer☹ 😐 ☺ |
| 5x bal achterwaarts opgooien , een halve draai en de bal opvangen  |  |  |  |  |
| 5x bal omhoog trappen, en opvangen met 2 handen (zonder dat de bal kaatst) |  |  |  |  |
| 5x tennisbal opgooien en opvangen met gestrekte armen boven het hoofd (zonder dat de tennisbal de grond raakt) |  |  |  |  |
| Op 1 been staan met bal in handen. Voorwaarts neigen en schoen raken met de bal. Terug op oorspronkelijke positie komen zonder steunbeen te verplaatsen (4x) (2x links /2x rechts) |  |  |  |  |



