

# BOVENHANDS GOOIEN 2 ARMEN

Ik hou de bal met 2 handen achter mijn hoofd

Ik werp de bal hoog en voor mijn lichaam af met gestrekte armen

Ik doe een buig-strek beweging vanuit mijn benen

Mijn voeten zijn voor-achter gespreid



SCAN ME



# BOVENHANDS GOOIEN 2 ARMEN

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN	TIPS EN REMEDIES
De leerling kan niet krachtig genoeg werpen.	Benadruk een versnellende buigstrekbeweging van de benen.
De leerling werpt de bal niet genoeg in een boogje.	De bal moet, na een snelle armswing, ter hoogte van de kruin de handen verlaten.