



UITLEG GYMLES RAMBAL

RAMBAL

Leerlijn:

Trefbal spelen

Doel:

Bewegen beleven

SPELUITLEG

De zaal wordt verdeeld in vier vakken met in het midden een grote dikke mat. Met een twee of drietal verdedig je je eigen vak, door de bal weg te slaan of te schoppen. Je mag de bal niet vasthouden (de bal is heet). Je bent als team af, wanneer de bal drie keer of meer in jullie vak stui-tert.

DIFFERENTIATIE

De bal mag meer of minder keer stuiteren. Wanneer de bal op de dikke mat komt, dan ontstaat er een paniek wissel. Alle teams schuiven één vak op, terwijl het spel doorgaat! PANIEK!

VEILIGHEIDSREGELS

- Slaan met de vuist
- Niet koppen

ORGANISATIE/MATERIAAL

- 1 yoga bal (strandbal)
- 6 banken
- 1 dikke mat

