

BOVENHANDS GOOIEN 2 ARMEN



Ik doe een buig-
strek beweging
vanuit mijn benen

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

Mijn voeten zijn voor-
achter gespreid

SCAN ME



| FOUTEN EN MOEILIKHEDEN | TIPS EN REMEDIES |
|---|--|
| De leerling kan niet krachtig genoeg werpen. | Benadruk een versnellende buig-strekbeweging 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. |