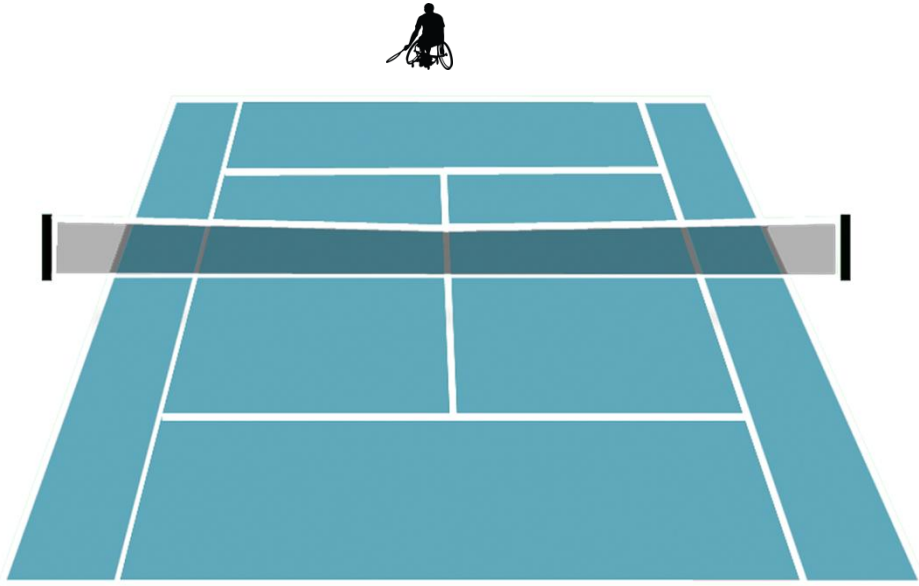


# ALGEMENE MOBILITEIT

## Oefeningen met de sportrolstoel

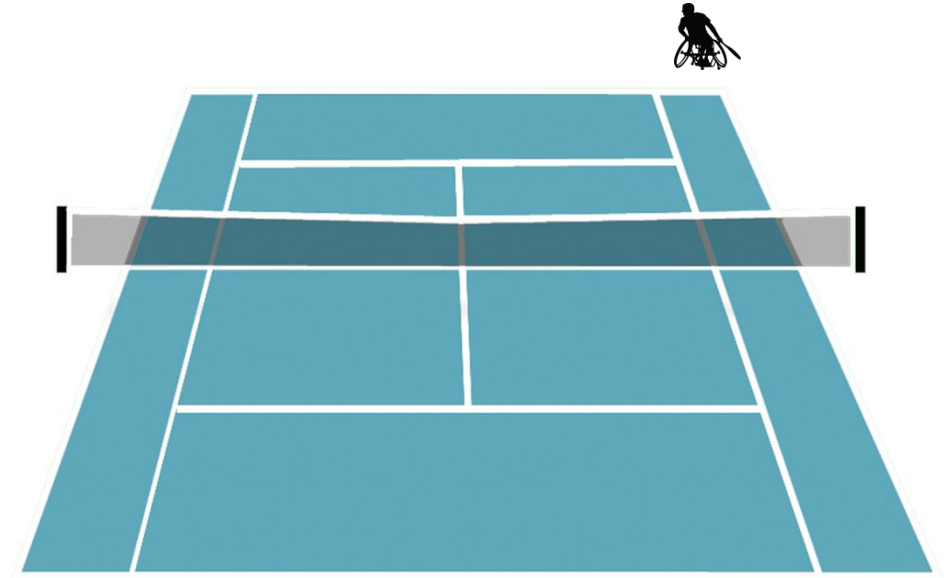


**Mob 1 Soepel leren rollen** door middel van lange pushes  
(rollen in een cirkel rond de baan)

- Je gooit je armen voorwaarts alsof je iemand wilt vastpakken  
Na één push je laten uitbollen, terug één push

**Aandacht** bij het draaien op de hoeken – SRS laten rollen en bocht maken met de binnenste hand erna weer één push met beide handen

**Opmerking:** rompstabiliteit, lichtjes voorovergebogen

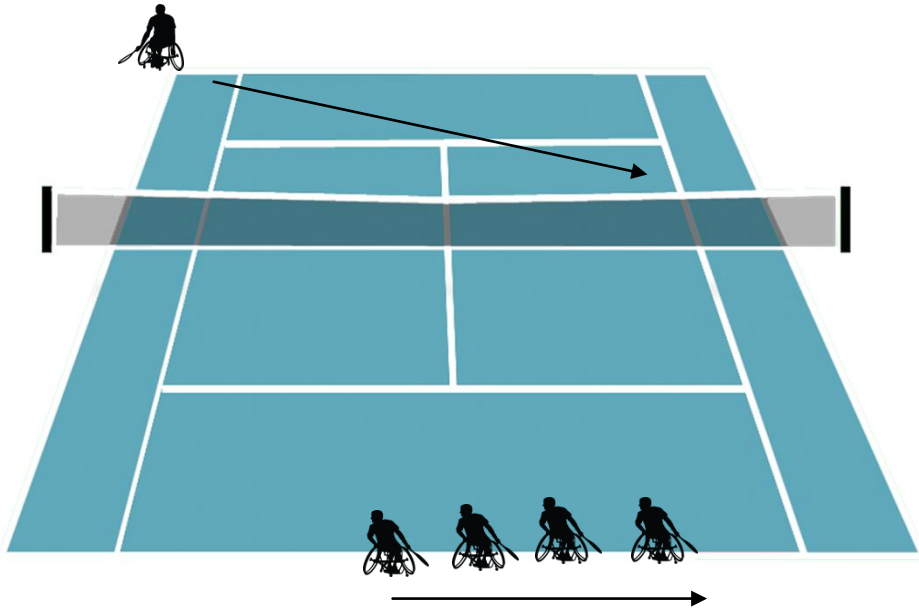


**Mob 2 Leren versnellen** door middel van 2 snelle pushes  
na elkaar

- Na de 2 snelle pushes, uitbollen, weer 2 snelle pushes
- Op signaal veranderen van richting

# ALGEMENE MOBILITEIT

Krachtsnelheid – snelkracht – uithouding –  
wendbaarheid - reactiesnelheid

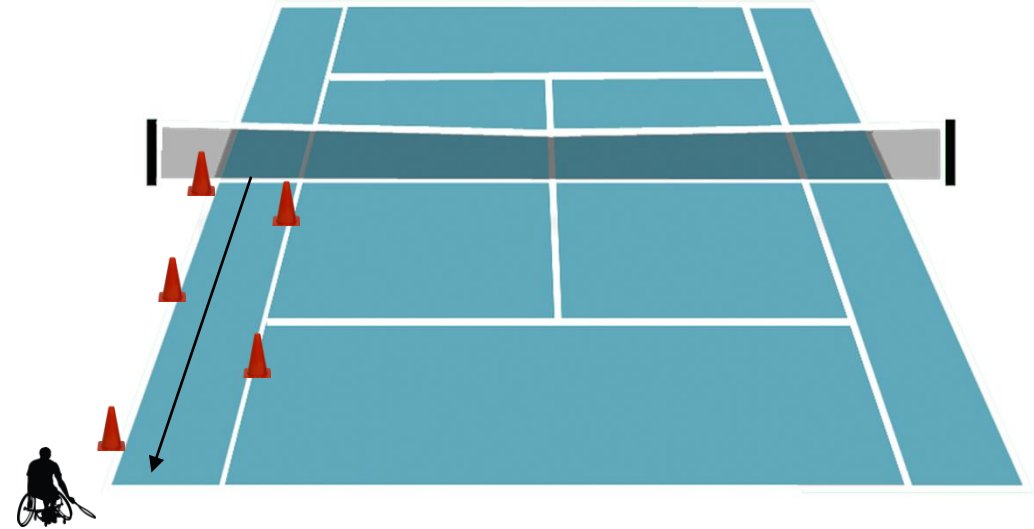


**Mob 3 Leren sprinten**

- R rijdt rustig in en verhoogt zijn snelheid, nadien uitbollen  
R vertrekt vanop de hoek dubbellijn / baselijn diagonaal  
richting netpaal

## Variaties

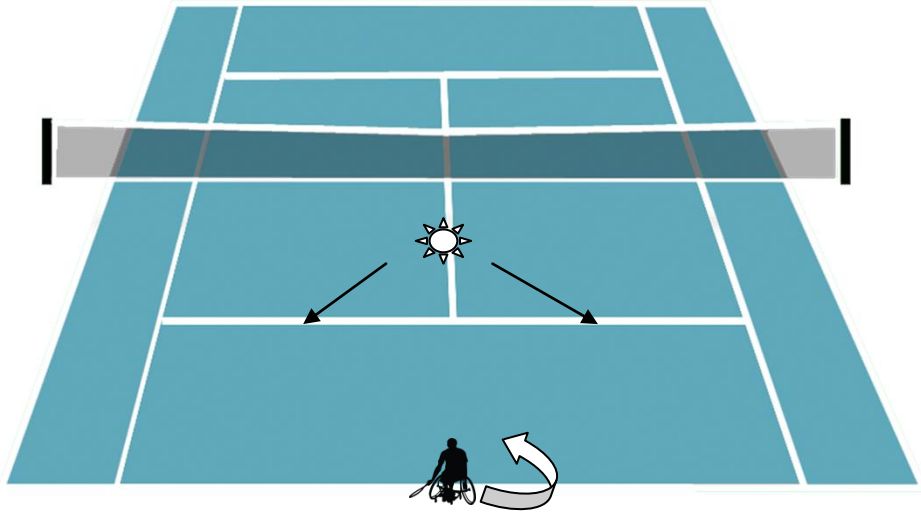
- Vanuit stilstand
- Estafettes
- Treintje (op signaal inhalen)



**Mob 4 Slalom**

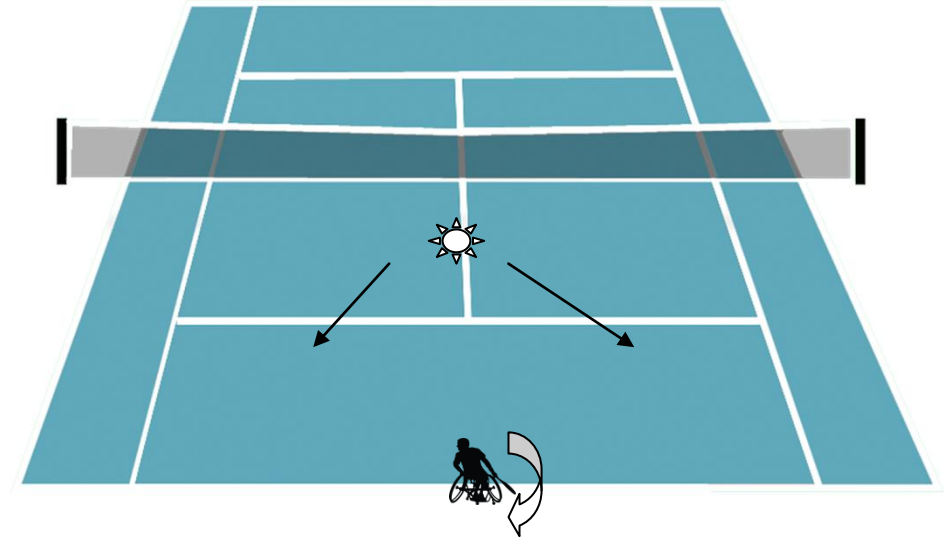
- R slalomt rond de kegels en keert in sprint terug tussen de kegels

# ALGEMENE MOBILITEIT



**Mob 5** R staat met zijn rug naar de Tr, R draait 180° op signaal van de Tr, Tr gooit de bal links of rechts op

- R haalt de bal na 1 of 2 botsen op zonder racket / met racket
- R draait 360° afwisselend links en rechts



**Mob 6** Tr laat bal vallen, R draait 360°, Tr gooit de bal links of rechts opwaarts

- R haalt de bal na 1 of 2 botsen op zonder racket / met racket
- R draait 360° afwisselend links