

# Sta jij (al) met de rug tegen de muur?

# MUURBAL

**Benodigheden:**  
muur, (tennis) bal,  
eventueel tennisracket  
**Aantal deelnemers:**  
1 tot 2 spelers  
**Leeftijd:** vanaf 8 jaar

- Gooi de bal omhoog of tegen de muur aan, draai 1 keer in de rondte en vang hem weer op.
- Ga met de rug naar de muur toe staan (enkele stappen van de muur af), gooi de bal boven het hoofd tegen de muur aan, draai snel om en vang de bal weer op.

## Uitleg spel:

Zoek allereerst een muur op waar niemand achter zit of last kan krijgen van het 'gebonk' van de bal tegen de muur.

De muur is een uitstekende tegenspeler om alleen of met z'n tweeën tegen te tennissen. Één speler slaat de bal, net zoals bij squashen, tegen de muur waarna de andere speler de bal via de muur terugslaat. Het spel gaat door totdat een speler niet meer terug kan slaan of een fout maakt. De bal mag bijvoorbeeld maar 1 keer de grond raken alvorens hij teruggeslagen wordt, of mag de grond helemaal niet raken. De spelregels variëren en mogen per spel bepaald worden.

## Varianten:

Ook zonder tennisracket valt er veel plezier te beleven, bijvoorbeeld door alleen de handen of voeten te gebruiken. Onderstaande varianten kunnen alleen, maar eventueel ook met meerderen gespeeld worden. De één gooit of schopt de bal omhoog of tegen de muur, de ander voert onderstaande regels uit en andersom. Spelregels hiervoor zijn:

- Gooi met de rechterhand de bal tegen de muur, klap 1 keer in de handen en vang de bal met beide handen weer op.



- Schiet de bal tegen de muur aan en als hij terugstuit, 'stop' hem dan eerst af met de rechervoet en de volgende keer met de linkervoet.
- Schiet de bal tegen de muur en schiet beurtelings met de rechter- en met de linkervoet direct weer tegen de muur. Probeer dit zonder te stoppen te doen.
- Probeer de bal zo hoog mogelijk tegen de muur aan te schieten en/ of te kappen. Wissel het schieten en kappen beurtelings af.
- Twee of meerdere spelers gooien de bal over, met of zonder muur erbij. Daarbij gelden de volgende spelregels:
  - De bal mag 1 of 2 keer butsen en dus de grond raken;
    - De bal vangen gebeurt telkens met een andere hand;
    - Met 1 hand de bal vangen en 1 hand achter de rug houden;
    - De bal overgooien door de bal eerst onder het been door te laten gaan.

Meerdere variaties zijn mogelijk. Wees creatief!

## Veiligheid:

Speel op een terrein waar weinig verkeer en voldoende speelruimte is.