

Spel 3: Keep it up

Spelidee en spelregels:

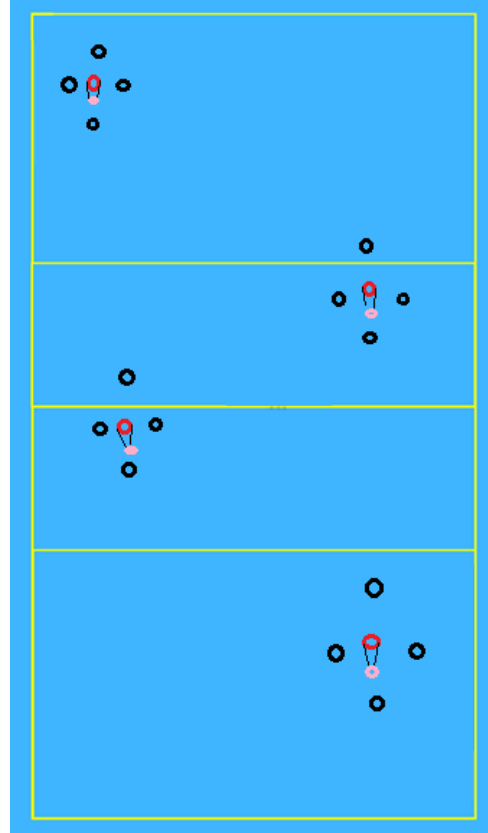
- De leerling in het midden probeert de medezinbal zo lang mogelijk gestrekt voor zich uit te houden in stand. Als het niet meer lukt de bal gestrekt voor zich te houden laat de leerling de bal vallen.
- De rest van de leerlingen in het groepje staat in opdrukhouding in een cirkel om de leerling in het midden heen en rollen zo snel mogelijk een bal door.
- De leerling die de bal het laatste heeft aangeraakt op het moment dat de leerling in het midden de bal laat vallen, krijgt een extra opdracht, bijvoorbeeld:
 - Maak 5 strek sprongen
 - Maak 5 push ups
 - Loop een rondje om het veld

Varianten:

- Er kunnen verschillende ballen worden gebruikt, het gewicht kan worden aangepast aan de doelgroep.
- Er kunnen verschillende ballen worden gebruikt voor jongens en meisjes.
- De groepen kunnen zelf worden ingedeeld en kunnen groter of kleiner worden gemaakt.
- De houding van de leerlingen in de cirkel kan aangepast worden. Bijvoorbeeld:
 - Balanceren op een been
 - In squat houding
 - In sit-up houding.

Spelleiding:

- Af en toe duidelijk laten merken dat de oefeningen gecontroleerd worden. Dit bijvoorbeeld door een leerling die betrapt wordt op het maken van te weinig herhalingen, de oefening nog een keer te laten herhalen.



Organisatie:

- Een van de 5 leerlingen start in het midden met een medezinbal.
- De andere leerlingen staan in de aangegeven houding rond de leerling in het midden.

Sport overschrijdende vormen

- Dit spel kan als opwarmingsvorm worden gebruikt voor diverse turn disciplines, door de oefeningen aan te passen op het te bereiken doel in de kern van de les.