

Spel 8: Jump & Hide

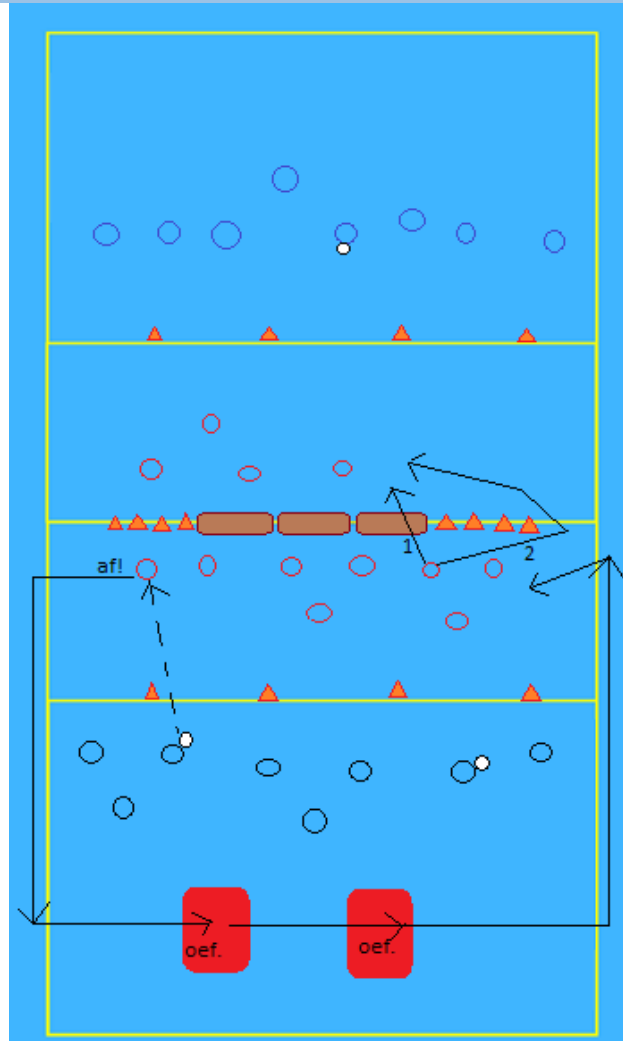
Spelidee en spelregels:

Ideale spelvorm als opwarming voor een les waarbij kasten en dikke matten worden gebruikt, organisatie is snel om te zetten, Bijvoorbeeld trampoline springen.

- De leerlingen worden verdeeld in 3 groepen. Een groep zal in het midden plaats nemen, de andere groepen staan aan beide zijden achter de kegels.
- Het doel van de leerlingen in het midden is om niet geraakt te worden door de ballen die gegooid worden door de leerlingen aan beide zijden.
- De leerlingen in het midden proberen de ballen te ontwijken door zich te verschuilen achter de kasten, ze kunnen op 2 manieren naar de andere kant gaan:
 - 1. Springen over kasten in midden.
 - 2. Niet over maar voorbij de kegels lopen.
- Op het moment dat ze de leerlingen geraakt worden door de bal moeten ze in looppas via de zijkant naar de dikke matten, waar een opdracht wordt uitgevoerd. Voorbeelden van opdrachten:
 - 5 streksprongen maken op de dikke mat.
 - Koprol maken over dikke mat.
 - Zweefrol maken over dikke mt.
- De leerlingen aan de buiten zijde mogen alleen in het middenveld komen om een bal te pakken.
- Na een bepaalde tijd wisselt de groep in het midden met een van de groepen achter de zijlijn.

Varianten:

- Meer of minder ballen
- Er moet op een bepaalde manier over de kasten worden gesprongen, bijvoorbeeld wendsprong.
- Er moeten eerst een aantal passen worden gegeven alvorens de bal mag worden gegooid.
- De kasten kunnen hoger of lager worden ingesteld op niveau van de leerlingen.
- Er kan snel gewisseld worden, bijvoorbeeld na 1 minuut, maar er kan ook voor een langere tijd worden gekozen.



Organisatie:

- Een middengebiet met 2/3 kasten en een aantal kegels ernaast.
- 2 valmatten die al klaar liggen voor de kern worden ook gebruikt in dit spel..
- 2/3 ballen.
- In plaats van kegels aan de zijkant kan er ook aan beide zijden een toverkoord worden geplaatst.

Spelleiding:

- Controleren of de oefeningen goed worden uitgevoerd, indien nodig corrigeren.
- Laat de leerlingen de organisatie veranderen voor een snelle wissel tussen de opwarming en de kern van de les.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor turnvormen.