

Spel 2: Beanbag game

Spelidee en spelregels:

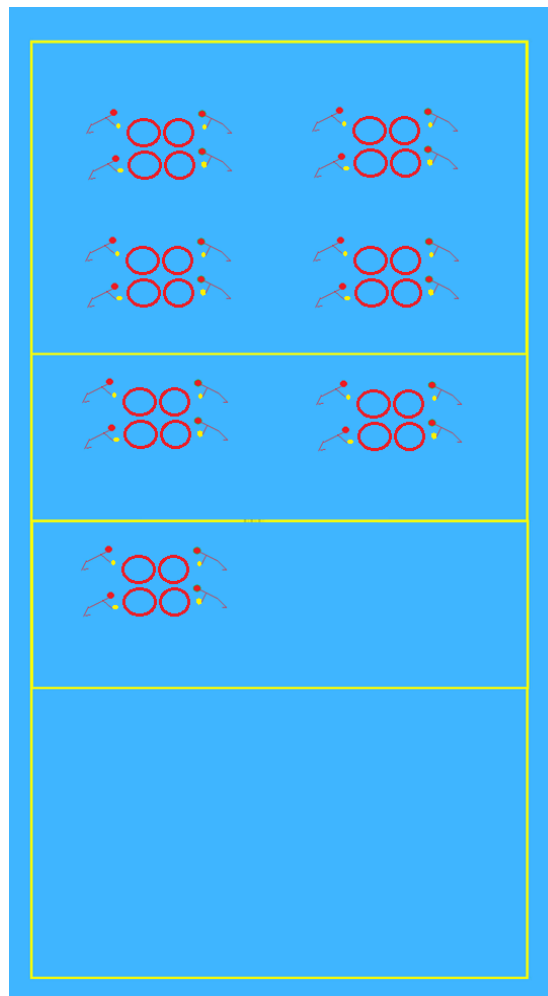
- Het doel is om op het eindsignaal zo min mogelijk pittenzakjes in je hoepel te hebben, je moet dus proberen de pittenzakjes uit je eigen hoepel te pakken en in de hoepels van de andere leerlingen te gooien.
- Er mag maar 1 pittenzakje per keer uit de hoepel worden genomen.
- Alle leerlingen staan in de opdruk houding, eventueel op de knieën.
- Op het eindsignaal worden de pittenzakjes geteld, alle leerlingen krijgen nu een opdracht, de leerlingen die de meeste pittenzakjes in hun hoepel hebben, krijgen een extra opdracht. Bijvoorbeeld:
 - alle leerlingen 5 push ups, de leerlingen met de meeste pittenzakjes doen 10 push ups.
 - Alle leerlingen doen 5 streksprongen zo hoog mogelijk, de leerlingen met de meeste pittenzakjes doen 10 streksprongen.
- De leerlingen per groepje die op het einde de minste punten hebben krijgen een applaus.

Varianten:

- Er kunnen meer of minder pittenzakjes worden gebruikt.
- Oefeningen na iedere ronde kunnen aangepast worden op de kern van de les.
- Er kan een andere houding worden aangenomen als het te zwaar wordt, bijvoorbeeld gehurkt met een hand achter de rug / op een been balanceren.

Spelleiding:

- Niet aftellen of laten merken wanneer het eindsignaal gegeven wordt, zo wordt er voorkomen dat de leerlingen tot het laatste moment wachten om het zakje te gooien.
- Uitvoering van oefening controleren, ook opdracht geven elkaar te controleren.



Organisatie:

- alle leerlingen kiezen een hoepel uit.
- Pittenzakjes eventueel al klaar leggen voor een snel verloop van de organisatie.

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.