

Spel 7: Pizza-game

Spelidee en spelregels:

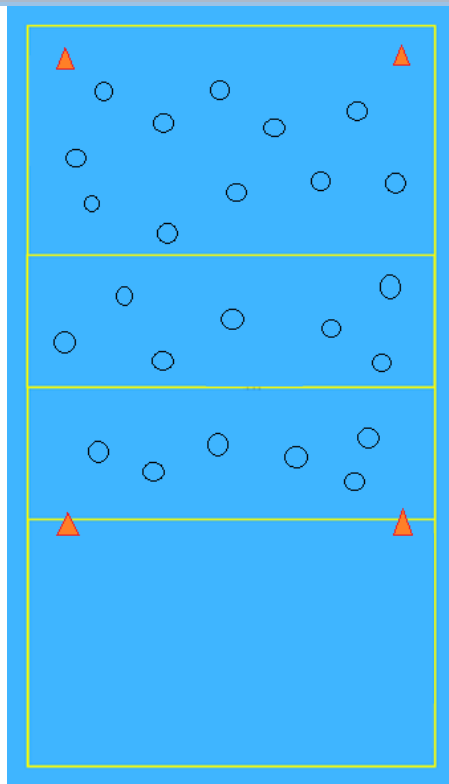
- Alle leerlingen krijgen een frisbee of een bal 'pizza' die ze op een hand moeten balanceren.
- Het doel van het spel is om bij de andere leerlingen de 'pizza's' uit de hand te slaan.
- Als de pizza bij een leerling uit de hand valt moet deze leerling ter plekke een aantal herhalingen een opdracht uitvoeren die van tevoren is uitgelegd.
- de frisbee mag niet tegen de borst worden gedrukt of met de andere hand worden opgevangen. Als dit wel gebeurt krijgt degene die hem eraf tikte toch een punt en moet de leerling alsnog de opdracht uitvoeren.
- Voorbeelden van opdrachten kunnen zijn:
 - Strek sprong
 - Push up houding plank draai
 - Schuine sit-ups (fietsen)
 - Burpeys (1x opdrukken en streksprong)

Varianten:

- De leerling telt het aantal pizza's dat hij heeft weg geslagen. Op het moment dat dit er 5 zijn gaat hij zitten. Degene die als laatste zitten krijgen een extra opdracht.
- De eerste leerlingen die als eerste zitten krijgen een kegel, nu balanceren ze de frisbee op de kegel.

Spelleiding:

- Controleren of de oefeningen goed worden uitgevoerd, indien nodig corrigeren.
- er op toezien dat de regels worden nageleefd, eventueel benoemen na een ronde.



Organisatie:

- Alle leerlingen krijgen een frisbee of een bal.
- Het speelveld wordt afgebakend met kegels.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor turnvormen. Ook bij atletiek toe te passen.