

Spel 10: Jump the cup

Spelvorm voor leerlingen van het eerste of het tweede leerjaar.

Spelidee en spelregels:

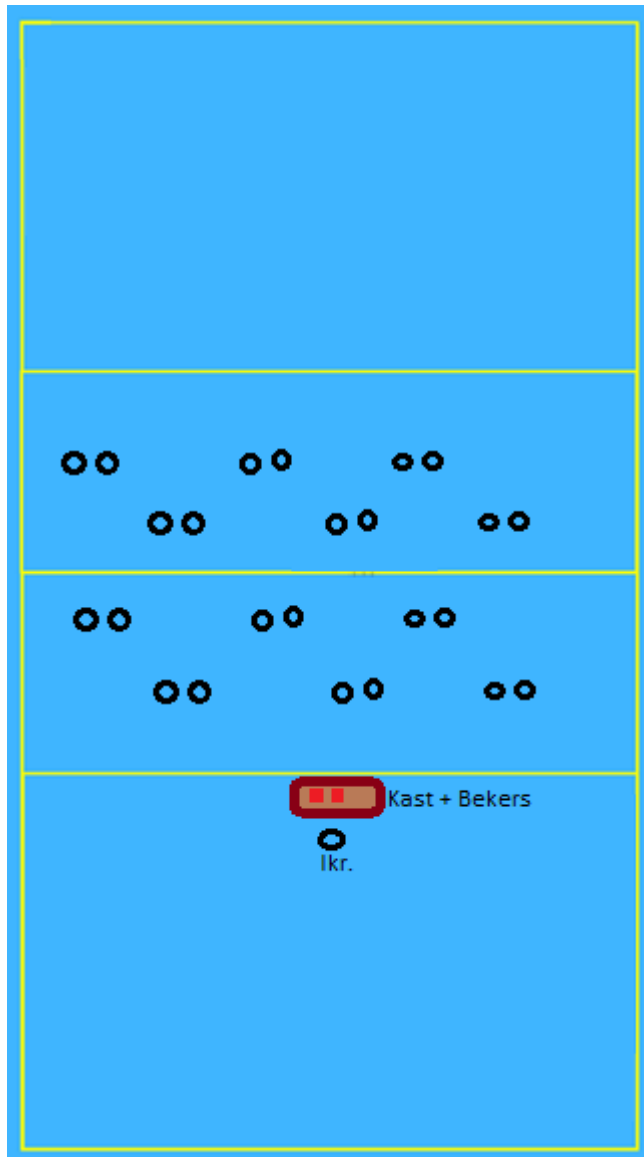
- De leerlingen stellen zich op in tweetallen naast elkaar.
- De leerling aan de linkerkant imiteert de rechter beker, de leerling aan de rechterkant imiteren de linker beker.
- Verschillende bewegingen met de bekers bijvoorbeeld:
 - Op en neer bewegen hoog of laag (kleine en hoge sprongen maken)
 - Bekers komen dicht bij elkaar of gaan verder uit elkaar (leerlingen bewegen dicht bij elkaar of verder van elkaar af)
 - Bekers horizontaal op de ondergrond leggen (leerlingen gaan op de grond liggen)
 - Bekers op elkaar zetten (leerlingen klimmen bij elkaar op de rug)

Varianten:

- Na een aantal minuten zelf de bekers te bewegen kan er iemand van de leerlingen aangewezen worden dit gaat doen (eventueel geblesseerde)
- Leerlingen cognitief prikkelen door juist de tegenovergestelde beker te imiteren.
- Af en toe nieuwe tweetallen vormen.

Spelleiding:

- Spelvorm kan eventueel worden toegepast op muziek. Dus sprongen en stappen worden dan op een ritme uitgevoerd.



Organisatie:

- Leerlingen staan in tweetallen naast elkaar.
- Leerkracht staat achter een kast met de 2 bekers en beweegt deze op de kast.

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt als opwarming voor springvormen bij atletiek en turnen. Ook toe te passen als algemene warming up bij balspelen.