

Spel 5: Tik & Go

Spelidee en spelregels:

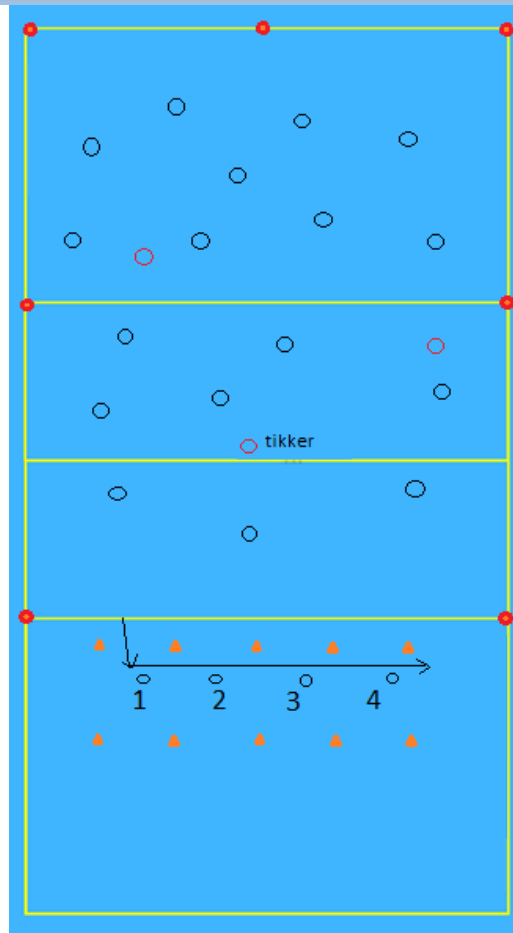
- Dit is een tik spel waarbij de tikkers proberen zoveel mogelijk lopers te tikken.
- Als een loper getikt wordt gaat deze naar opdracht 1
- Op het moment dat er nog een loper getikt wordt gaat deze naar opdracht 1 en de loper die bij opdracht 1 was gaat naar opdracht 2, dit gaat zo door tot de loper weer vrij is.
- Er moet een minimale hoeveelheid herhaling worden uitgevoerd (bijvoorbeeld 5).

Varianten:

- Het spelidee blijft hetzelfde, de opdrachten die uitgevoerd moeten worden als men getikt is kunnen aangepast worden aan de discipline waar in de kern aan wordt gewerkt, bijvoorbeeld: wordt er in de kern gewerkt aan de hurksprong op de mini trampoline, dan zijn de oefeningen:
 - Stand 1: jumping jacks
 - Stand 2: push-ups
 - Stand 3: sit-ups
 - Stand 4: planken

Spelleiding:

- Af en toe duidelijk laten merken dat de oefeningen gecontroleerd worden. Dit bijvoorbeeld door een leerling die een oefening fout uitvoert als straf een stand terug te laten gaan.
- Vergeet geen rek oefeningen toe te passen tussen dit spel en de kern van de les!



Organisatie:

- Ongeveer 20 lopers en 2/3 tikkers (aanpassen indien nodig).
- Afbakenen waar tikkers en lopers mogen komen (kegels of potjes).

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.
- Deze spelvorm kan eventueel ook bij atletiek of balsporten worden toegepast.