

Spel 6: Fire-ball

Spelidee en spelregels:

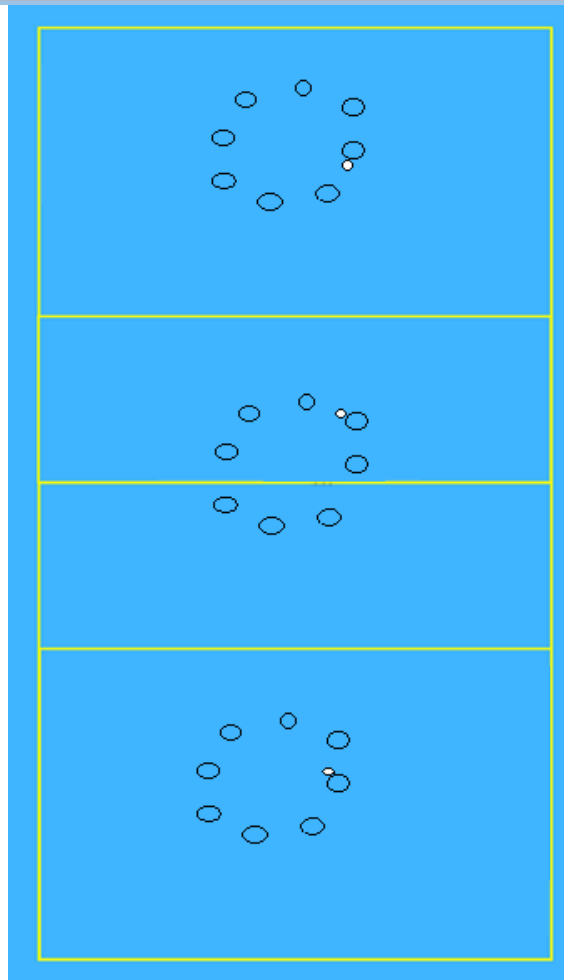
- De bedoeling van dit spel is de bal zo snel mogelijk weg te tikken. Alle leerlingen staan in opdruk houding en tikken de bal zo snel mogelijk naar een andere leerling.
- Bal mag niet worden 'weggeslagen' maar moet worden stil gelegd waarna de bal pas naar de volgende mag worden door getikt.
- Op het teken van de leerkracht stopt het spel, alle leerlingen krijgen nu een oefening, de leerling die de bal als laatste heeft aangeraakt krijgt dezelfde oefening maar moet deze vaker herhalen.
- Als de bal uit gaat, pakt de laatste die de bal heeft aangeraakt en brengt deze terug in het veld.
- Voorbeelden van oefeningen kunnen zijn:
 - Push ups
 - Schaar sit-ups
 - Sit-ups
 - Planken

Varianten:

- De oefeningen kunnen op het niveau van de leerlingen worden aangepast. Leerlingen die niet zo fit zijn kunnen de opdruk houding ook toepassen op de knieën.
- De oefeningen kunnen ook in tweetallen worden uit gevoerd. Voorbeelden:
 - Push up met handje klap met partner
 - Sit-ups met benen in elkaar gehaakt van partner
 - Squat jump om de beurt met partner in een ritme toepassen

Spelleiding:

- Werken op commando en oefening voor doen.
- Controleren van oefeningen op juiste uitvoering, eventueel tips geven.
- Leerlingen zelf hardop tellen van aantal herhalingen.



Organisatie:

- Groep wordt verdeeld in 2 of 3 groepen die een cirkel vormen (moeten elkaars handen aan kunnen raken).
- Per groepje 1 bal.
- **Een leuke toevoeging is het spel spelen op muziek. Degene die het laatste de bal heeft aangeraakt als de muziek stopt moet nu gaan lopen rond het veld.**

Sport overschrijdende vormen

- Spelvorm geschikt voor turnen en balspelen. Bij turnen wordt de nadruk duidelijker gelegd op de oefeningen en de uitvoering hiervan.