

ACROBAAT HET NIET, DAN SCHAADT HET NIET! ACROBATIE VOOR BEGINNERS.

KLEEDJE / AANBRENG

Het circus is natuurlijk een evident kledje. Vooral beresterke en zwijgzame Russen zijn ideaal als acrobaten.

MATERIAAL



Voor een uitgebreid gamma aan speelmateriaal: bezoek www.materiaalmagazijn.be

Louter menselijke lijven. Voorzie turnmatten als je geen zachte ondergrond (gras of zand) hebt.

SPEELIMPULSEN

Opwarmers: Doe eerst wat vertrouwensspelen. Je kan ook koprollen en radslagen maken, handenstand doen of trampoline springen.

Tankrollen: Per twee. Kind 1 ligt op zijn rug. Kind 2 plaatst zijn voeten aan weerszijden van kind 2. Beide partners grijpen elkaars enkels vast. Kind 1 buigt zijn knieën en zet zijn voeten langzaam en gespreid op de grond. Kind 2 houdt de armen gestrekt en buigt ze pas nadat kind 1 zijn voeten op de grond geplaatst heeft. Kind 2 plaatst de voeten van kind 1 en maakt een koprol. Kind 1 komt recht en de tank rolt verder.

Duizendpoot: Ga met twee (of meer) achter elkaar zitten, de benen gespreid en dicht tegen elkaar aan, op het teken kantel je naar rechts. De achterste wordt op die manier het voorste deel van een rups en ligt met de benen schrijlings over de rug van de achterste. Proberen met een ganse rij! Als de achterkant van de rups nu de benen strekt en recht komt, kan de voorste met een koprol doorrollen.

A/B: Iedereen gaat in een kring staan en krijgt afwisselend de letter A en B. Iedereen haakt in elkaar met de armen. Op een teken leunen de 'A's' naar voor en de 'B's' houden hen tegen door zachtjes naar achter te leunen. Dan wisselen van rol.

(Muur)steun: Iedereen steunt met z'n hand(en) tegen een muur. Probeer om zover mogelijk van de muur te geraken. Doe daarna hetzelfde met twee mensen.

V-spreidstand: Per twee ga je tegenover elkaar staan met de tenen tegen elkaar. Neem elkaars hand vast en ga uit elkaar hangen. Laat één hand los.

BEGELEIDERSTIPS



Leg je opdrachten rustig en duidelijk uit. Zorg voor een opbouw. Zorg dat iedereen 'ns kan proberen. Schakel kinderen in als helper van elkaar. Geef vooral 'gemakkelijke' opdrachten die binnen het bereik van iedereen liggen. Hou de groep klein genoeg, anders verlies je kinderen uit het oog. Zorg ervoor dat de kinderen niet te wild staan.

Hier staan slechts een paar ideeën. Wil je meer doen met acrobatie dan bestaat er een schitterend boek: Leper, R. & Van Maele, I (2001). Circus op school. Leuven: acco.

Dit maf speelidee is afkomstig van www.speelidee.be