



Acrobatiekspelletjes

Kunstige acts die te maken hebben met evenwicht en kracht

Acrobaten zijn cool! Deze act draait voornamelijk om het in balans blijven. Oefen met z'n allen en stel jezelf en elkaar op de proef.

Duratie	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: 5 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Motorische ontwikkeling, Sociaal-emotionele ontwikkeling
Doelgroep	: 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Sport & bewegen
Groepsgrootte	: Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- harde matten
- optioneel: rechte stoel zonder armleuningen
- mat/matras/luchtbed

Wat gaan we doen?

Er worden verschillende voorbeelden gegeven van acrobatiekspelletjes. Let hierbij op het niveau van de kinderen, kijk wat ze kunnen en willen doen.

Blijf tijdens de acrobatiekspelletjes bij de kinderen en let op de veiligheid. Kies jullie favoriete spelletjes uit en de acrobaten kunnen beginnen met de acts!





Ideeën voor een acrobatenact

Nodig: harde matten

Niveau 1: De onderste persoon zit op z'n knieën met de rug recht. De bovenste persoon gaat tegenover de onderste persoon staan. Zij houden elkaar bij handen, polsen of ellebogen vast (net wat je het prettigst vindt). De bovenste persoon gaat voorzichtig op de bovenbenen van de onderste persoon staan. Blijf 3 tellen staan en stap dan voorzichtig weer af.

Niveau 2: De onderste persoon zit op een stoel of een kind dat op handen en voeten zit. De bovenste persoon gaat dicht bij de onderste persoon staan, pakt de handen van de onderste persoon vast en gaat rustig op de bovenbenen staan.

Niveau 3: De onderste persoon staat met gebogen benen (alsof hij op de wc zit) en de bovenste persoon pakt hem bij de polsen vast. De bovenste persoon staat dichtbij de onderste persoon en zet 1 been op het bovenbeen van de onderste persoon. Op een teken gaat de bovenste persoon eerst rechtop op 1 been op de onderste persoon staan en zet daarna het 2e been op het bovenbeen. Nu samen zoeken naar de goede balans zodat het minder kracht kost.

Andere variaties:

- Een kind staat op de rug van een ander kind, het onderste kind zit hierbij op de knieën.
- Een groep kinderen maakt een levende piramide. 3 kinderen op hun knieën en 2 kinderen staan er bovenop en houden elkaars handen vast.





Andere acrobatenoefeningen op de mat

Nodig: mat/matras/luchtbed

Hierbij kun je denken aan verschillende oefeningen met verschillende variaties. Elke keer wordt de basis activiteit beschreven en wordt het uitgebouwd met variaties. Kijk goed wat de kinderen kunnen en wat ze misschien nou wel zouden kunnen oefenen. Stem dit alles af op het niveau van de kinderen. Let bij deze oefeningen altijd op de veiligheid.

Niveau 1 Koprol

Basis

- een kind maakt een **koprol**

Variaties

- laat de kinderen achteruit rollen
- de kinderen proberen de zweefkoprol
- de kinderen kunnen over een touwtje of door een hoepel rollen
- wie kan de meeste koprollen achter elkaar maken?

Niveau 1 Bruggetje

Basis

- een kind maakt een bruggetje (op je handen en voeten gaan staan met de buik omhoog)

Variaties

- een aantal kinderen maken tegelijk een bruggetje
- de kinderen proberen een stukje te lopen terwijl ze een bruggetje zijn
- proberen op één been te leunen, of til een arm op

Niveau 1 Samen rollen

Basis

- Dit is een aardig kunstje, maar erg leuk om te doen! Dit kun je per tweetal doen.
- Kind A gaat hierbij op zijn rug liggen met het hoofd op het einde van de mat. Kind B gaat naast de oren van kind A staan. Kind A doet zijn benen omhoog en kind B neemt de enkels van kind A stevig vast. Kind A houdt de enkels van kind B stevig vast.
- Vervolgens maakt kind B een hoge koprol tussen de benen van kind A en steunt hij daarbij met de armen op de enkels van kind A. Kind A zet zijn voeten tijdens de rol dicht bij zijn billen.
- Terwijl kind B doorrolt gaat kind A met de enkels van B mee omhoog tot hij staat. Kind B ligt nu, net als dat kind A in het begin lag. Zo kun je door blijven rollen!

Niveau 2 Radslag

Basis

- een kind maakt een radslag.

Variaties

- een aantal radslagen achter elkaar maken
- twee kinderen maken vanuit tegengestelde richting een radslag
- twee kinderen maken precies tegelijkertijd een radslag
- eerst een 'aanloop' nemen en vervolgens een radslag maken

Niveau 2 Handstand





Basis

- een kind maakt een handstand.

Variaties

- makkelijker: de handstand wordt tegengehouden door een ander kind
- moeilijker: verschillende kinderen maken tegen elkaar een handstand
- handstand doorrollen of doorgaan tot brug
- lopen op je handen
- handstand tegen de muur maken, benen wijd doen en blijven staan tegen de muur. Nu kan het volgende kind er een handstand in gaan maken enzovoorts. Het is dus wel belangrijk dat de eerste lang kan blijven staan met op zijn handen. Zo komen jullie met heel veel tegen de muur te staan met z'n allen in één handstand.

Niveau 3 Handstandoverslag

(Dit is voor de kinderen die ervaring hebben met gym)

Basis

- een kind maakt na een aanloop een handstandoverslag.

Variaties

- doe een aanloop over banken en land op de grond
- probeer het met hulpverleners (dan kunnen meer kinderen het proberen)
- na handstandoverslag een koprol maken

Niveau 3 Zweefrol

(Dit is voor de kinderen die ervaring hebben met gym)

Basis

- een kind maakt een zweefrol.

Let op: je moet goed op je handen kunnen steunen. De rol moet niet alleen ver, maar ook hoog gemaakt worden.

Variaties

- door een hoepel heen
- over een ander kind heen
- twee kinderen maken vanuit tegengestelde richting een hoge en daarna een lage rol over elkaar heen



Samen rollen voorbeeld filmpje YouTube:

- <https://youtu.be/4bEYTI63OoY>

