



Frisbee darts

Met een frisbee op een reuze-dartbord gooien

Een frisbee overgooien? Darten? Misschien heb je dat beide al eens gespeeld. Maar nu gaan we darten mét een frisbee. Hoeveel punten werp jij bij elkaar?

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

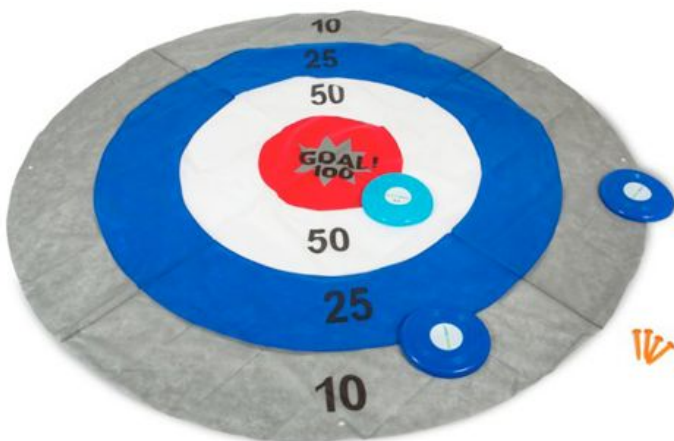


Wat heb je nodig?

- frisbees
- stoepkrijt of lint & haringen
- pionnen
- papier
- pen

Vorbereiding

Teken samen met de kinderen een dartveld zoals op het plaatje op de grond. Speel je op gras dan kun je lint en haringen gebruiken om het dartbord uit te zetten. Een dartbord zoals op de afbeelding kun je ook kopen in sportwinkels maar zelf maken kan prima. In de video wordt ook een kant en klare plastic versie gebruikt.





Hoe gooi je een frisbee?

De makkelijkste worp om te leren is de backhand worp.

Neem de frisbee in de hand waar je mee gaat gooien. Je duim komt bovenop de frisbee en je wijsvinger komt aan de rand. De andere drie vingers komen met hun vingertoppen aan de onderkant van de frisbee. Kijk maar eens goed naar het plaatje.

Nu ga je met je voeten goed staan. Je staat zijwaarts naar de plek waar je heen wilt gooien, maar je voorste voet wijst met de tenen wel in de richting waar je heen wilt gooien.

Sta je goed? Dan is het tijd om echt te gaan gooien. Houd de frisbee recht en voor je linkerschouder als je met rechts gooit, of andersom. Vanuit hier beweeg je je arm naar voren tot aan je rechter schouder. Hier ga je de frisbee loslaten.

Wil je wat extra spin aan de frisbee proberen te geven kun je je arm na het loslaten een beetje buigen en terugtrekken naar je linker schouder.

Probeer het maar een paar keer.



- <https://www.youtube.com/watch?v=lez0qNiGdYc>

Het spel kan beginnen!

Zet een lijn uit van waarachter de kinderen de frisbee op het dartbord proberen te gooien. Het doel is om zoveel mogelijk punten bij elkaar te spelen. Spreek van tevoren af hoeveel pogingen ieder kind heeft.

Ieder kind kan voor zichzelf gooien of maak teams.

Makkelijker of moeilijker maken, kan door de afstand van de lijn tot het dartbord aan te passen. Het wordt makkelijker als je dichterbij het dartbord staat en moeilijker als je verder weg staat.

Een andere manier om het makkelijker of moeilijker te maken is het aanpassen van de grootte van het dartbord. Maak eventueel meerdere dartborden in verschillende groottes zodat de kinderen de verschillende groottes kunnen uitproberen.

Variatie

Zet meerdere dartborden uit op het speelveld. Deze kunnen verschillende groottes hebben. Maak nu twee teams. Beide teams gaan verspreid over het speelveld staan. Door naar elkaar over te spelen kunnen ze alle dartborden gebruiken. Lukt het ze om alle dartborden te gebruiken voordat het andere team dit heeft gedaan worden de gegooide punten verdubbeld.

Video

- https://youtu.be/tYg2nL_xQos

