

Deze vormen werden ontworpen om de tastzin en het gezichtsvermogen te stimuleren, om de coördinatie tussen oog en ledematen te bevorderen en voor het spel. De geometrische figuren kunnen gebruikt worden bij een groepsactiviteit of individueel.

Na hem opgeblazen te hebben, kunt u spelen, te beginnen met eenvoudige bewegingen:

- Werpen, opvangen en controle bewegingen

Vervolgens kunt u meer specifieke bewegingen uitproberen:

- Een hoogte bereiken.
- Een doelwit raken.
- Gelijktijdig een of meerdere geometrische vormen in de lucht houden
- Volley spelen boven een net.
- Jongleren.

Uitstekend voor het gebruik in sporthallen of in grote turnzalen, de geometrische vormen kunnen eveneens buiten gebruikt worden op voorwaarde dat de wind niet te sterk is. Deze vormen zijn zeer licht, u kunt dus een koord aan de sluiting vastmaken en ze laten zweven in de bries.

Spelen in alle veiligheid

Begin elke activiteit met een kleine opwarming. Beperk de bewegingsruimte van de speler want hij concentreert zich meer op de geometrische vormen dan op de plaats waar hij heen gaat.

Deze suggestie vermindert het risico van een botsing.

Zorg ervoor dat geen enkel scherp voorwerp, zelf aan het plafond of aan het verlichtingssysteem de stof komt te snijden.

De kinderen moeten ingelicht worden over het gevaar van hyper uitstrekking van de vingers wanneer zij de geometrische vormen de lucht in duwen. Zij moeten eerst het gewicht van de vorm opvangen en pas nadien de vorm terug de lucht induwen. Zij moeten niet proberen hem onmiddellijk heftig of bruusk naar boven te duwen met hun vingers zoals bij volleybal.

Instructie voor het opblazen

De geometrische vormen kunnen opgeblazen worden met alle soorten apparaten. Het is aanbevolen een luchtpomp met een groot debiet te gebruiken om het oververhitten te voorkomen en om de duur van deze handeling te verminderen. Pomp de geometrische vormen op door het dopje rechtstreeks in te brengen in de vorm, door de open ritsluiting heen.

Daar er in de vorm geen binnenband is, ontsnapt er gedurende de eerste minuten van de handeling een gedeelte van de lucht (globaal 20% van de inhoud gedurende de eerste vijftien minuten). De zwevende geometrische vorm behoudt zijn vorm gedurende 30 minuten. Hem opnieuw opblazen tijdens de activiteit duurt ongeveer 2 minuten.

OBJECTIEVEN



Door het gebruik van deze reuze, licht en met lucht gevulde, geometrische vormen, kan men gemakkelijk enthousiaste spelers verzamelen, die samen heel geconcentreerd, een langzaam vliegend voorwerp volgen.

Een eenvoudig of ingewikkeld werk, over de bekwaamheden in communicatie kan overeenkomen met een deel van de activiteit. Deze vormen zijn uitstekend voor het oefenen van :

- de worp
- de ontvangst
- de reactiesnelheid
- de coördinatie (occulo-manueel of occulo-podaal)
- de coöperatie
- individuele uitdrukking
- de ruimtelijkheid
- het ritme
- baan analyse

SPELEN EN ACTIVITEITEN



De solo worp

Probeer na te gaan hoeveel achtereenvolgende worpen u kunt uitvoeren. U kunt zelfs enkele oefeningen toevoegen voordat de geometrische vorm neerdaalt.

- een volledige wenteling maken om u zelf.
- gaan liggen en snel opstaan voor het opvangen.
- op uw rug gaan liggen en de vorm wegduwen met de voeten.
- visualiseer de geometrische vorm, plaats u er onder en duw hem met uw rug weg
- zoals bij voetbal, een kopstoot uitvoeren.

De koorddanseres

De geometrische vorm kan op een hand in evenwicht gehouden worden. Ga na hoelang u ze in uw rechterhand kunt houden zonder al te veel de voeten te bewegen. Probeer vervolgens op uw hoofd en vanzelfsprekend op uw andere hand.

Spel met twee

Werp, duw of rol de geometrische vorm naar uw partner die ze u meteen terugwerpt. U kunt ze ook laten draaien bij het werpen. Het is belangrijk uw partner te verwittigen voor u de vorm werpt.

U kunt eveneens alle soorten van terugstuiten gebruiken zoals voorgesteld in de Solo worp. De afstand tussen de spelers hangt af van hun bekwaamheidsniveau.

Cirkel spel

Een kleine groep spelers, 3 tot 6 vormen een cirkel. De groep werkt samen en probeert de geometrische vorm in de lucht te houden.

Probeer alle deelnemers van de groep in de actie te betrekken door het roepen van hun naam wanneer u de vorm naar hen werpt.

Met een grote groep kunt u proberen een andere geometrische vorm in het spel toe te voegen.

Speel met botsingen tussen de vormen wanneer u probeert te vermijden dat ze de grond raken.

Slow volley

Dit spel is gelijk aan volleybal behalve in zijn snelheid van uitvoering, die dankzij de omvang van de geometrische vorm minder snel is, wat hem toegankelijk maakt voor iedereen. Speel boven een laag net op een speloppervlakte die gaat van een badminton terrein tot een volleybal terrein.

De regels kunnen deze zijn:

- men moet serveren om een punt te markeren
- men moet drie inzetten doen voordat men de geometrische vorm naar de andere kant van het net werpt.

Probeer alle lichaamsdelen te gebruiken wanneer u de vorm terugwerpt.

Jongleren

Ja, het is mogelijk te jongleren. Plaats 2 geometrische vormen tegenover u op de grond. Grijp de vorm van boven vast met een hand en duw hem met de andere hand die aan de onderkant geplaatst is, en probeer hem lijnrecht te doen stijgen op de gewenste hoogte. Doe zeer snel hetzelfde met de andere vorm.

Vervolgens rent u eronder door om te proberen hen in de lucht te houden door hen achtereenvolgens zo recht mogelijk te werpen (alsof ze in een colonne waren).

Variante : soortgelijke activiteit als de voorgaande maar als inzetspel. De vormen kunnen geworpen worden van de ene naar de andere met het vormen van een « X » of een cirkel. Een persoon werpt de geometrische vormen zeer hoog en boven de andere worp die lager is. Ga zo door, maar met meerdere vormen en minder ruimte en tijd.

Deze voorbeelden van inzetspelen in « X » of in cirkel zijn beide mogelijk mits veel oefenen. De uitvinder Fred Garbo heeft de wereld doorkruist met het vertonen van een solo jongleer nummer met 3 kubussen.

Waaien

De spelers, per groep van 3 tot acht proberen de geometrische vormen in de lucht te houden door hem toe te waaien met een stijf karton. De ploegen mogen zich trotseren door te proberen de vorm te verplaatsen in het doel van de andere ploeg die eveneens alleen maar karton gebruikt om hem te doen bewegen.

Wanneer de vorm de bodem raakt, werpt een lid van de tegenpartij hem met de hand weer in de lucht.