

Burner Games Reloaded

In LO 3 van 2016 stond een artikel over Burner Games. Daarin beschreef ik dat dit spelideeën zijn, met een grote funfactor en een hoge trainingsintensiteit, gebundeld in een handig boekje. In aansluiting op dit boekje biedt de nieuwe Burner Games Reloaded weer talrijke nieuwe spelideeën voor alle leeftijden. Leerlingen worden opnieuw aangemoedigd om zich met elkaar te meten, tegen elkaar te rennen en te strijden, maar ook om elkaar te tikken en af te gooien. Op deze manier wordt behendigheid, reactie, uithoudingsvermogen en kracht op een speelse manier geoefend.

TEKST DENNIS WITSIERS

Last man Standing

Naast het plezier biedt Burner Games ook educatieve mogelijkheden: de eenvoudige startniveaus van de spelen geven ook motorisch minder getalenteerde kinderen en jongeren de gelegenheid om succes en plezier te ervaren. Dit kan hun zelfvertrouwen en zelfbeeld versterken binnen

een sportieve context. Meer getalenteerde spelers krijgen geregeld de mogelijkheid om gebruik te maken van hun vaardigheden en om leidinggevende rollen in hun team aan te nemen. De ervaring van het presteren en het ontdekken van je rol binnen het team is ook van belang vanuit een multidisciplinair perspectief: kinderen en jongeren leren intuïtief verschillende gedragspatronen en vormen van contact die gunstig zijn voor hun team te onderscheiden, en kunnen deze oefenen in aantrekkelijke spelen. Daarnaast hebben de spelen een hoog stimulerend karakter en zijn laagdrempelig. Meer begaafde bewegers komen uitgebreid aan hun trekken, maar ook de minder goede bewegers komen aan hun kost. Burner Games bevorderen coördinatie en motorische ontwikkeling, evenals het zelfvertrouwen en teamgeest.

Ook dit boekje heeft een onderverdeling van drie gebieden: 1. kennismakings- en communicatie spelletjes, 2. warming-up spelletjes en 3. intensieve spelen.

Kennismakings- en communicatiespelletjes

Deze spelen zijn een geweldige "ijsbreker" voor nieuwe groepen. Ze zijn fysiek niet erg intens en kunnen natuurlijk ook gewoon tijdens de les LO gespeeld worden.



Enkele voorbeelden:

Last Man Standing

Spelers: 14-24

Voordat het spel begint, krijgt iedere speler vijf lintjes. Verspreid in de zaal liggen zes tot acht zachte ballen. Speel nu "Iemand is 'm, niemand is 'm". Wie wordt afgegooid, moet één van zijn lintjes geven aan degene die hem afgegooid heeft. Als een speler geen lintjes meer heeft, drukt hij zich tien keer op en krijgt dan van de spelleider één nieuw lintje. De speler die na vijf minuten de meeste lintjes heeft, is de winnaar. Fairplay: tijdens het afgeven van het lintje mag de speler niet worden afgegooid.

Mogelijke aanpassing:

- Plaats verschillende voorwerpen in het veld waar spelers zich achter kunnen verbergen, zoals kasten, ballenwagens, bokken, mattenwagens, unihockey goaltjes en dergelijke.

Spooktikkertje

Spelers: 12-30

De spelers vormen tweetallen. Maak een binnen- en een buitencirkel, waarbij de nummers 1 in de binnenste cirkel staan en de nummers 2 in de buitenste cirkel. Eén van deze koppels is het "spokenduo", de andere zijn de "mensen". Spelers in de buitenste cirkel (de nummers 2, ook die van het spokenduo) moeten blijven staan waar ze staan en kunnen hun partner alleen sturen met hun stem ("Links!", "Rechts!", "Rechtdoor!", "Naar mij!" en "Snel!"). Spelers in de binnenste cirkel (de nummers 1) reageren met gesloten ogen (ook de nummer 1 van het spokenduo). Zij mogen de cirkel niet verlaten en moeten zo goed mogelijk naar hun partner luisteren. De mensen proberen om de spoken te ontwijken en de spoken proberen juist de mensen te raken. Als een speler wordt geraakt, opent hij zijn ogen om samen met zijn partner te wachten totdat het spel is afgelopen. De laatste twee mensen die overblijven, winnen en worden de spoken in de volgende ronde. Met meer dan achttien spelers kun je beter met twee spokenduo's spelen.

Warming-up spelletjes

Deze kleine hardloop- en lichaamsbewegingsspelen zetten hoofd en spieren op scherp. Er wordt voortdurende aandacht en totale inzet vereist, waarvoor een geweldige sfeer gegarandeerd is!

Twee voorbeelden van warming-up spelletjes:



Blikgooien: Hartenbrekers

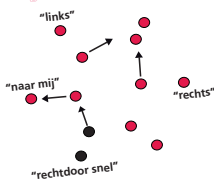
Spelers: 12-30

Maak twee werpsituaties en looppatronen volgens bijgevoegde tekening. Bij elk van de twee werpsituaties staat een emmer met vier tot zes ballen. Maak twee teams, die vervolgens in tweetallen bij hun startpaal gaan staan (de grijze en oranje paaltjes in onderstaande tekening). Na het signaal van de spelleider starten de eerste twee spelers van beide teams met rennen. Terug bij de bank blijven ze gooien op de blikken tot alle blikken zijn omgevallen. De wachtende teamleden mogen de ballen oprapen en terug in de emmer doen. Zodra alle blikken zijn omgegooid, mogen de volgende twee spelers starten. Terwijl ze aan het rennen zijn, zet het team de blikken weer op de goede plek op de kast. Elke tweetal mag twee keer lopen. Welk team eindigt als eerste?

Warming-up



Kennismakings- en communicatiespelletjes
Spooktikkertje
 Spelers: 12-30
 De spelers vormen tweetallen. Maak een binnen- en een buitencirkel, waarbij de nummers 1 in de binnenste cirkel staan en de nummers 2 in de buitenste cirkel. Eén van deze koppels is het "spokenduo", de andere zijn de "mensen". Spelers in de buitenste cirkel (de nummers 2, ook die van het spokenduo) moeten blijven staan waar ze staan en kunnen hun partner alleen sturen met hun stem ("Links!", "Rechts!", "Rechtdoor!", "Naar mij!" en "Snel!"). Spelers in de binnenste cirkel (de nummers 1) reageren met gesloten ogen (ook de nummer 1 van het spokenduo). Zij mogen de cirkel niet verlaten en moeten zo goed mogelijk naar hun partner luisteren. De mensen proberen om de spoken te ontwijken en de spoken proberen juist de mensen te raken. Als een speler wordt geraakt, opent hij zijn ogen om samen met zijn partner te wachten totdat het spel is afgelopen. De laatste twee mensen die overblijven, winnen en worden de spoken in de volgende ronde. Met meer dan achttien spelers kun je beter met twee spokenduo's spelen.

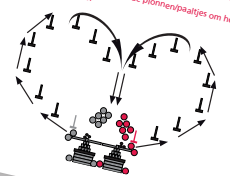


Blikgooien: Hartenbrekers
 Spelers: 12-30
 Maak twee werpsituaties en looppatronen volgens onderstaande tekening. Bij elk van de twee werpsituaties staat een emmer met vier tot zes ballen. Maak twee teams, die vervolgens in tweetallen bij hun startpaal gaan staan (de grijze en oranje paaltjes in onderstaande tekening). Na het signaal van de spelleider starten de eerste twee spelers van beide teams met rennen. Terug bij de bank blijven ze gooien op de blikken tot alle blikken zijn omgevallen. De wachtende teamleden mogen de ballen oprapen en terug in de emmer doen. Zodra alle blikken zijn omgegooid, mogen de volgende twee spelers starten. Terwijl ze aan het rennen zijn, zet het team de blikken weer op de goede plek op de kast. Elke tweetal mag twee keer lopen. Welk team eindigt als eerste?

Mogelijke aanpassingen:
 ▶ Bouw obstakels in het looppatroon.
 ▶ De afstand van de bank wordt aangepast aan de werkwaliteiten van de groep!

Intensiteit:
 = = = = =
Materiaal:
 = = = = =
Tijd:
 = = = = =

Welk materiaal heb je nodig?
 ▶ 1 set van minimaal 10 loopblijjes per team
 ▶ 8-12 zachte ballen (of tennisballen of pittenzakjes) in een emmer
 ▶ 2 banken, 2 kasten en voldoende binnenpaaltjes om het looppatroon te markeren



Warming-up



Tik-tak boem rrring stop!

Spelers: 12-24

Alle spelers staan in een kring. De spelleider wijst speler A aan en roept "tik-tak!". Direct daarna roept speler A "rrring" en wappert met beide handen naast zijn oren. Beide spelers aan weerszijde van speler A wapperen met hun hand die het verst van speler A verwijderd is ook naast hun oor en roepen ook "rrring!" (Alarm, situatieschets 2). Speler A wijst vervolgens een nieuwe speler aan en roept "tik-tak", enzovoort.

Aanvullende regels:

Als alternatieve reactie op "tik-tak" kun je "boem" roepen en een nieuwe speler aanwijzen.

Het signaal gaat vervolgens naar hem.

Onmiddellijk bukken als je wordt "getik-takt". De speler die "tik-tak" riep, moet dan een nieuwe persoon aanwijzen die hij kan "tik-takken".

Op elk moment van het spel kan een speler zijn hand opsteken en "stop" roepen. Iedereen sluit vervolgens zijn ogen en doet zijn handen op zijn oren, totdat de speler die het spel gestopt heeft het spel weer voortzet door te beginnen met een luide "rrring-tik-tak!".

Intensieve spelen

Intens beweging en ervaren zijn hier het belangrijkste. Deze spelen bieden alles wat het hart van een leerling begeert: fantasierijke rollenspelen, wilde jaag- en lichamelijke strijd - met en zonder de bal!

Enkele voorbeelden:

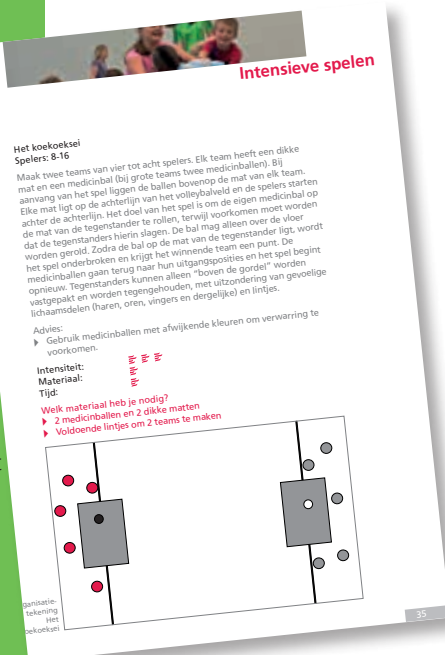
Het koekoeksei

Spelers: 8-16

Maak twee teams van vier tot acht spelers. Elk team heeft een dikke mat en een medicinbal (bij grote teams twee medicinballen). Bij aanvang van het spel liggen de ballen bovenop de mat van elk team. Elke mat ligt op de achterlijn van het volleybalveld en de spelers starten achter de achterlijn. Het doel van het spel is om de eigen medicinbal op de mat van de tegenstander te rollen, terwijl voorkomen moet worden dat de tegenstanders hierin slagen. De bal mag alleen over de vloer worden gerold. Zodra de bal op de mat van de tegenstander ligt, wordt het spel onderbroken en krijgt het winnende team een punt. De medicinballen gaan terug naar hun uitgangsposities en het spel begint opnieuw. Tegenstanders kunnen alleen "boven de gordel" worden vastgepakt en worden tegengehouden, met uitzondering van gevoelige lichaamsdelen (haren, oren, vingers en dergelijke) en lintjes.

Advies:

- Gebruik medicinballen met afwijkende kleuren om verwarring te voorkomen.



Meer informatie met betrekking tot Burner Motion is te vinden op www.burnermotion.ch.

Indien u meer informatie wilt over de Nederlandse versie van Burner Games of Burner Games Reloaded, de gebruiksmogelijkheden en leveringen van deze boekjes, kunt u met ondergetekende contact opnemen.

Verder op in deze Lichamelijke Opvoeding kunt u ook nog de recensie lezen van Burner Games Reloaded.

Contact:

denniswitsiers@live.nl

Foto's:

Christian Rosenberger

Intensieve
spellen**Kippentrefbal**

Spelers: 14-30

Speel trefbal op het hele veld, zonder gebruik te maken van een "gevangenis". Op elke helft van het veld staat een "stok" (een bank die ondersteboven geplaatst is). Zoals aangegeven op onderstaande tekening, staan de twee teams tegenover elkaar en hebben ze beide een zachte bal. Eén "kip" (speler) van elk team begint "op stok" op de helft van de tegenstander. Na het startsignaal van de spelleider proberen beide teams elkaar af te gooien. Als een kip geraakt is, moet deze op stok op de helft van de tegenstander gaan staan.

Een kip op stok kan zichzelf bevrijden door een bal te vangen zonder van de bank te vallen. Als dat lukt, mag hij terug naar zijn eigen veld. Kippen op stok mogen de tegenstanders niet afgooien. Het team dat geen spelers meer in het veld heeft, verliest. Mocht het spel na tien minuten nog onbeslist zijn, wint het team met de minste kippen op stok.

Mogelijke aanpassing:

- Kippen op stok mogen ook andere spelers afgooien, maar het telt alleen als ze zelf niet van de bank vallen terwijl ze gooien.

Burner Games Reloaded

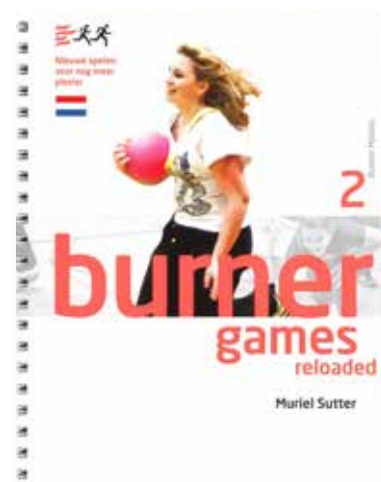
Dit boek is een vervolg op Burner Games. Hierover is een artikel verschenen (LO3) en een recensie (LO 4) in het KVLO Magazine dit jaar. In dit blad staat een artikel in het praktijkkatern over het vervolg Burner Games Reloaded. Op basis van het zelfde concept wordt er een vervolg gegeven dat een schat aan ideeën voor ren- en tik- en afgooispelen oplevert. Ook dit boek is geschreven door Muriel Sutter en vertaald in het Nederlands en uitgegeven door Dennis Witsiers.

Burner Games Reloaded is een bonte verzameling van interessante en verrassende spelen. Ze zijn ingedeeld op basis van intensiteit en bedoeling; kennismaking en communicatie, warming-up en intensieve spelen met fantasievolle strijd, achtervolging.

Niet alle spelen zijn voor iedere doelgroep interessant qua bedoeling of uitdaging. De spelen vragen een duidelijke selectie en afstemming op de klas en de situatie. Dit wordt aan de docent overgelaten. De docent wordt als vakman gevraagd zelf de juiste keuzes en afweging te maken. Sommige spelen uit het boekje zijn niet zonder risico. Bijvoorbeeld 'hoogvliegers' en 'boze vogels' waarbij minitrampoline springen wordt gedaan in wedstrijd- of spelvorm op een wijze die tot gevaarlijke situaties kunnen leiden mits hier niet aanvullende voorwaarden aan worden gesteld.

In de grote hoeveelheid aan spelen is er veel te vinden dat de moeite van het proberen waard is, en veel spelen zijn zonder meer een goede en

leuke aanvulling op het repertoire van iedere LO docent die variatie in tik- en afgooispelen in zijn praktijk belangrijk vindt.



Geschreven door: Muriel Sutter
Vertaald door: Dennis Witsiers
Uitgeverij: Witsiers, Eindhoven
ISBN-nummer: 978-90823401-1-2