**Opwarmingsoefening samenspel –** **ballonnenwup**

* **Doelstellingen:** samenspelen, bewegen
* **Benodigdheden:** een ballon voor elke speler
* **Aantal personen:** grote groep
* **Opstelling:** twee groepen in de ruimte
* **Verloop:**

Twee groepen.

De spelers van groep 1 staan in de ruimte.

De docent geeft de spelers opdracht om een ballon op te blazen en dicht te knopen.

Elke speler gooit zijn ballon in de lucht en plaatst zijn handen op de rug.

Hoe lang kan groep 1 de ballonnen in de lucht houden, zonder dat deze de grond raken?

De docent houdt de tijd bij.

Kan groep 2 de ballonnen langer van de grond houden? Wie wint?

* **Variatie:**

Twee groepen spelen elk om beurt.

Elke speler krijgt een eigen observator.

De docent houdt bij hoe lang het duurt voor de laatste speler af is.

De toeschouwers houden in het oog of de regels worden gerespecteerd. Indien die overtreden worden, zijn de spelers af.

Probeer met de hele groep alle ballonnen zwevend te houden.

Je mag maximum twee tikken per ballon geven.

Je mag maximum één tik per ballon geven.

Je mag maximum één tik geven per ballon, telkens met een ander lichaamsdeel.

Je mag maximum één tik per ballon geven, telkens met een deel van het been of de voet.