

Les 2

Piramides

Duur	30 min.
Benodigdheden	valmatten
Doelstelling	vertrouwen uitbouwen, samenwerken in grotere groepen

Acrobaten werken vaak in groepen en bouwen dan gevaarlijk hoge piramides. In deze les gaan we piramides bouwen met de hele klas. De basis van de acrobatiekles uit les 1 komt hierbij goed van pas.

Tip! *Bespreek voordat je gaat bouwen wie op welke plek komt te staan en zorg ervoor dat je de sterkste/grootste kinderen onder in de piramide plaatst.*

Open stapel piramide (zie bijlag piramides)

- 11 kinderen (groep 1) gaan op handen en knieën naast elkaar zitten. Knieën onder de billen, handen onder de schouders en hoofd omhoog. Er moet Tussen elk kind ongeveer 30 cm ruimte zitten.
- 10 kinderen (groep 2) komen tussen de kinderen van groep 1 staan. Ze plaatsen de handen op de schouders van groep 1.
- 9 kinderen komen achter groep 1 en 2 staan. Ze gaan staan op het bekken van groep 1 en plaatsen de handen op de schouders van groep 2.
- Bij deze piramide kan uitgebreid en ingekort worden.

Tip! *Laat iedereen naar voren kijken dit is leuk voor het publiek.*

Let op! *Zorgen ervoor dat alle armen van de kinderen gestrekt zijn.*

Leeuwen piramide (zie bijlage piramides)

- 11 kinderen (groep 1) gaan op handen en knieën naast elkaar zitten. De schouders raken elkaar. Knieën onder de billen, handen onder de schouders en hoofd omhoog.
- 10 kinderen komen achter groep 1 staan. Ze leggen de handen op de schouders van groep 1. Dan plaats groep 2 het rechter scheenbeen op het bekken van groep 1. Daarna plaats je ook je linker scheenbeen. Groep 2 zit dus op twee verschillende kinderen van groep 1.
- 9 kinderen (groep 3) gaan achter/tussen groep 2 staan. Ze klimmen via het bekken van groep 1 omhoog en gaan op handen en knieën op groep 2 zitten. Groep 3 zit dus op twee kinderen van groep 2.

Tip! *Je kunt deze piramide van drie lagen ook uitbreiden naar vier of vijf lagen.*

Muurtje (zie bijlage piramides)

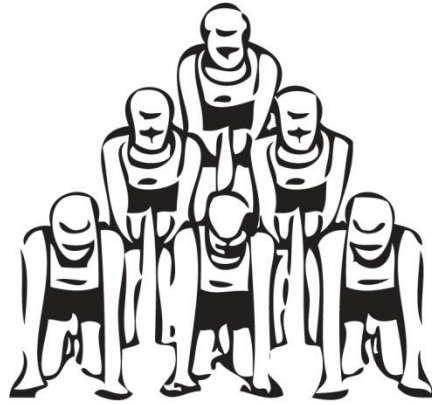
- de helft van de klas (groep 1) gaat op een rij staan. Met gestrekte armen, waarbij de handen op elkaars schouders rusten. Iedereen zakt door zijn knieën naar beneden, zover tot dat er van je bovenbenen een soort tafeltjes ontstaan.
- De andere helft van de klas (groep 2) komt achter groep 1 staan en pakken de schouders vast. (Je hebt de schouders vast van 2 verschillende leerlingen, dus je staat tussen ze in.)
- Iedereen van groep 2 zet de rechter voet op het linker bovenbeen van groep 1. Groep 1 pakt het rechterbeen van groep 2 vast boven de knieën. Daarna plaatst groep 2 het linkerbeen op het rechter bovenbeen van groep 1. Groep 1 pakt ook dit been vast. Groep 2 probeert om rechtop te gaan staan.

Tip! *Laat iemand aftellen voor het opstappen zo gaat het mooi tegelijkertijd.*

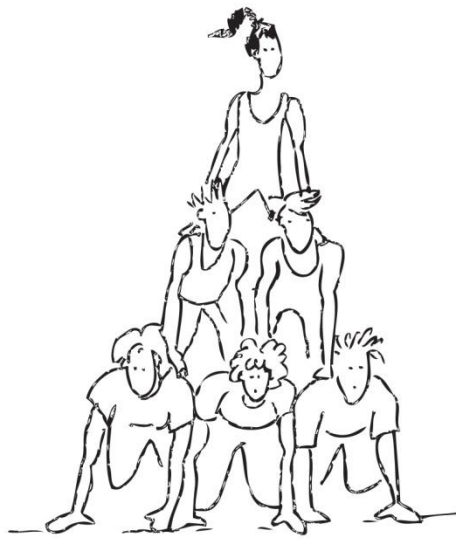
Let op! *Als bovenste moet je niet trekken aan de onderste als je opstapt, maar recht omhoog stappen. Als iedereen staat moeten de bovenste iets naar voren en de onderste iets naar achteren hangen. Als het goed gaat hebben de onderste gestrekte armen.*



Piramides



open stapel piramide



leeuwenpiramide



muurtje



www.tadaa.nl