

Activiteit van de maand december: Zachte frisbee

Door Carla Overduin

De zachte frisbee al ontdekt? Dat is een frisbee, maar niet van hard plastic, maar van zachte materialen. De buitenrand is beschermd met een dikke rand van zacht schuimplastic en de binnenkant bestaat uit nylon doek. De frisbee is heel licht en zweeft gemakkelijk. Daardoor kunnen ook jonge kinderen hem in de lucht krijgen. Bovendien doet het geen pijn als de frisbee tegen je aan wordt gegooid of aan je hand als je hem moet opvangen. Je kunt frisbees voordelig via internet kopen, voor een bedrag van 10 tot 15 euro heb je een fraai exemplaar. Je kunt er alle kanten mee uit, een kleine greep uit de mogelijkheden.

(6 tot 8 jaar) Ultimate frisbee

Het basisspel heet 'ultimate frisbee'. Je kunt dat spelen met de oudste kinderen. De spelregels zijn niet moeilijk. Het is eigenlijk een soort frisbee-voetbal. Er zijn twee teams, die elk een 'eindvak' hebben, een soort doel. Teken met stoepkrijt een 'veld' en twee 'eindvakken' op de grond aan weerszijden van het veld. Het spel begint. Eén team mag als eerste de frisbee. Dit team gooit de frisbee naar de eigen teamleden. Je mag niet lopen met de frisbee, maar je mag hem wel van de grond pakken als hij valt. Dat mag natuurlijk ook als de tegenpartij hem op de grond laat vallen. Als je naar een teamlid gooit dat in het eindvak gaat staan en dit kind vangt hem, is er een punt gescoord. Vervolgens gaat de frisbee naar de andere partij. Wees strikt met de regels: de frisbee mag niet uit de handen worden getrokken, je mag elkaar niet duwen en er mag maar één kind tegelijkertijd in het eindvak staan om de frisbee te vangen. Valt de frisbee buiten het veld, dan gaat hij naar de tegenpartij. Een pedagogisch medewerker is scheidsrechter.

(2 tot 4 jaar) Vrije frisbee

Lekker zonder regels de frisbee naar elkaar overgooien en ermee rond rennen. Dat is 'vrije frisbee'. Er is geen doel, anders dan dat de kinderen flink

bewegen en dat de frisbee wel af en toe het luchtruim kiest en niet steeds op de grond ligt. Doe het een paar keer voor hoe je de frisbee het best kunt werpen, zodat het voor de jongste kinderen niet te frustrerend is.

(Alle leeftijden) Blikjes omver gooien

Zet een flinke stapel lege blikken op elkaar en laat de kinderen om beurten drie keer met de frisbee werpen om de blikken om te gooien. Het werkt ook prima met plastic kegels, lege plastic pindakaaspotten of lege plastic sapflessen.

(4 tot 8 jaar) Haasje over frisbee

Leg een aantal dikke gymmatten naast elkaar zodat een mooie zachte vloer ontstaat. Een kind gaat op de matten staan en de pedagogisch medewerker (beetje oefenen kan geen kwaad) gooit nu de frisbee zo vlak en laag mogelijk richting het kind. Zodra de frisbee bij het kind in de buurt komt, probeert het er over heen te springen. Valpartijen zullen niet uitblijven, dus zorg echt voor een goede ondergrond. Het is een goede training in reflexen.

(6 tot 8 jaar) Multitasken

We gaan een beetje multitasken. Je hebt hiervoor vier zachte frisbees nodig. Zet vier kinderen op gelijke afstand van elkaar, zodat er een vierkant ontstaat. Elk kind krijgt een frisbee. De pedagogisch medewerker telt af. Vier – drie – twee – een – gooi. Elk kind gooit de frisbee naar de buurman aan de rechterzijde, maar moet tegelijkertijd ook de frisbee opvangen, die vanaf de linkerkant komt. Niet makkelijk, maar wel leuk als het lukt. Als iedereen de frisbee weer in zijn handen heeft, telt de medewerker weer af.