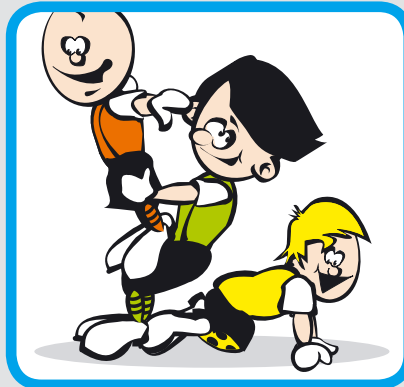


Acrobatiek niveau B



Schuitje varen Schuitje varen op stoel.



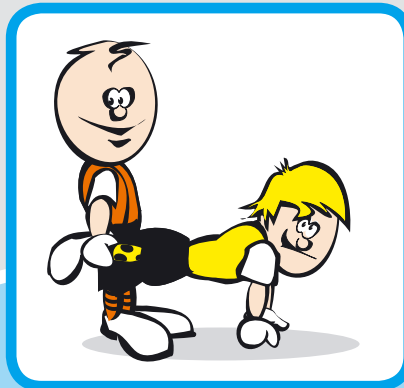
Omgekeerd Schuitje varen Nu omgekeerde stand.



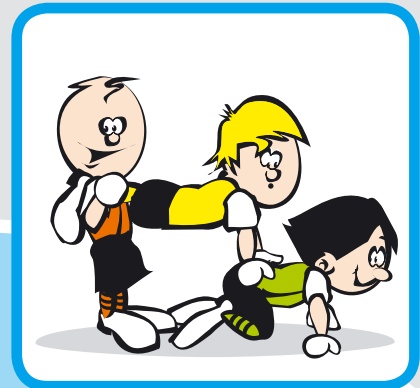
Staan de piramide van drie
Staan op de knieën.



Staan de puzzel Zet de voeten op de tafel boven de billen.



De kruiwagen De kruiwagen houdt de rug recht.



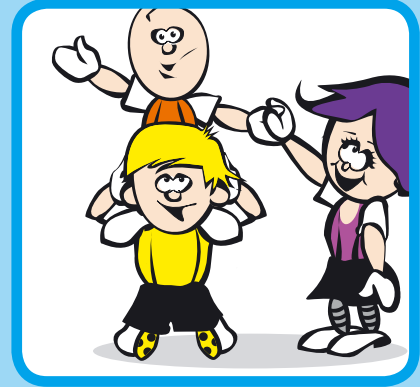
De kruiwagen op hoogte De kruiwagen heeft de handen recht onder de schouders.



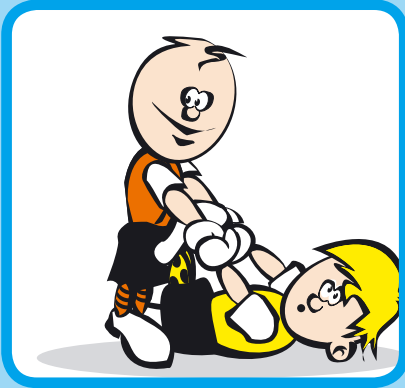
Kopstand Maak driehoek met handen en hoofd, plaats je hoofd in de punt.



Handstand Druk je armen goed uit als je op de kop staat.



Schouderstand De onderste pakt de bovenste bij de kuiten. De onderste houdt de rug recht.

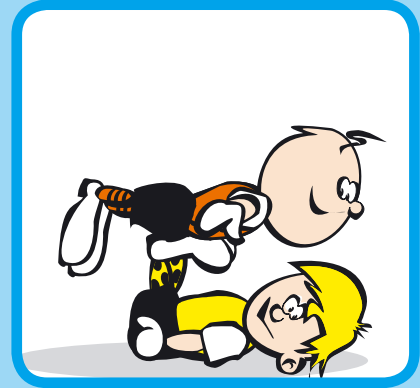


Het vliegtuig

1. Zet de voeten tegen de heupen.

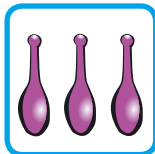


2. Met een hupje op de voeten gaan liggen.



3. Als plank spannen.

Begeleidingskaart Acrobatiek B



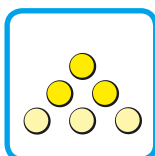
Organisatie: Meertallen vanaf drie

- Zorg voor een zachte oefenondergrond.
- De deelnemers hebben ruimte nodig zodat ze niet op een ander groepje kunnen stappen.



Hulp

- Als het maken van de trucjes moeilijk gaat dan assistenten aanstellen die helpen tillen.
- Als de handstand niet goed gaat dan oefenen tegen de muur.
- Probeer ook eens met verschillende personen.
- Grote deelnemers onder; kleinere deelnemers boven.



Uitbreiding

- Probeer ook eens schuitje varen zonder tafel.
- Bij het eerste schuitje varen kan je ook één arm loslaten en zwaaien.
- Bij de schouderstand kan de onderpersoon ook staan.
- Probeer met eigen verzinsels deze trucjes te combineren.



Voor in de voorstelling

Opkomst: Als stoere spierenbundels, met een koprol of radslag komen de sterke mannen en vrouwen robuust binnen.

Gebruik piste: Drie matje liggen in het midden van de piste met een tussenruimte van één meter.

Opbouw: 1. ritueel: een tafeltje
2. makkelijk trucje: de kruiwagen of het vliegtuigje
3. knapste trucje: een piramide van met z'n zessen of meerdere figuren

Show: De artiesten, net overgevlogen uit het russisch staatscircus, de familie Oebramov, tonen hun spieren in armen en benen en lopen met borst vooruit, erg stoer. De artiesten mogen, bij een groot aantal, ook meerdere vormen tegelijk laten zien.

Afscheid: De artiesten nemen afscheid als stoere mannen en vrouwen eventueel nog met een kunstje als toegift.

