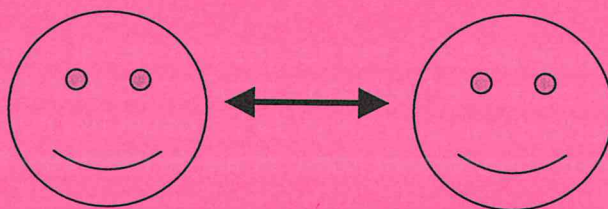


Indiaca speluitleg

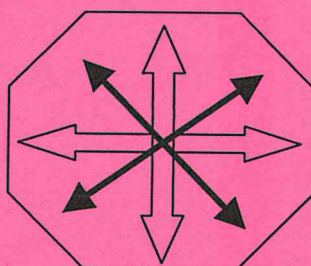
- Soortspel:** creatief spel/ sport
Aantal deelnemer: variatie van 1 t/m 8 personen
Soort materiaal: Indiakashuttle (schuimbal bevestigd met vogels/haanveren)
Leeftijd: geschikt vanaf 3 jaar - 80 jaar

Opmerking: In verband met veiligheid moeten de veren niet veel afgekort of helemaal niet afgekort worden, want bij het stuiten van de Indiaca kan er door de scherpe punten van de veren de ogen van de speler(s) verwonden. De niet gekorte veren van Indiaca kan soepeler in de lucht zweven.

- 1 persoon. Jij kunt in je eentje spelen. Laat het stuiten op je handpalm(en) en probeer het zo lang mogelijk in de lucht te houden op de hoogte van ongeveer 30 - 40 cm. en of je laat het stuiten van de ene handpalm naar de andere. Jij kunt daarbij ook je knieschijf links of rechts en voeten gebruiken.
- 2 personen spelen: met elkaar overspelen en jij mag hooguit twee maal de bal raken, dan moet je naar je maat overspelen.



- 8 personen spelen (maximaal): net als voetvolleybal in de kring spelen en het gaat niet om het winnen maar om de kunsttechniek, behendigheid, harmonie van het samendoen en beleving.



Inspiratie: probeer telkens een nieuwe stijl/ techniek te ontdekken en te verbeteren door het uit te proberen en daarbij alle truckjes met knieschijven, schouders, ellebogen, zijvoeten of zolen langs achterover te gebruiken. Gebruik bij voorkeur je schouders, handpalmen en het hoofd als tussenslag te ondersteunen, omdat zo'n slag niet direct effectief is. Hoe langer je het speelt, des te leuker je het ervaart.

Succes met het spelen!!