



Leef!

fit en gezond

Beweegboek

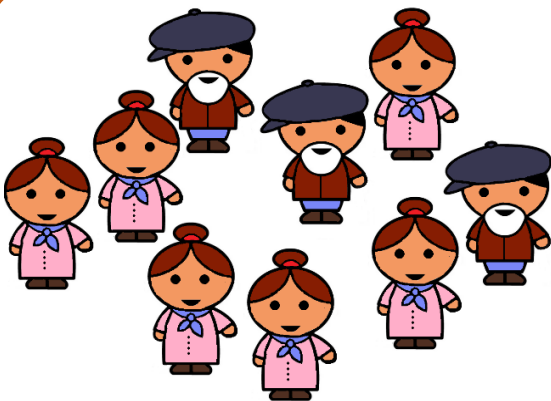
Mediakaarten met bewegopdrachten,
beweegspelletjes en hersengym

1. Muziek

Let's Move

Benodigheden:

- ✓ Muziek



Hoe werkt het?

De muziek gaat aan en de deelnemers bewegen door de ruimte. Als de muziek stopt roept de begeleider een opdracht, bijvoorbeeld 'Loop naar een voorwerp met de kleur rood'. Zodra iedere deelnemer bij een voorwerp staat gaat de muziek weer aan en wordt er een andere opdracht uitgevoerd.

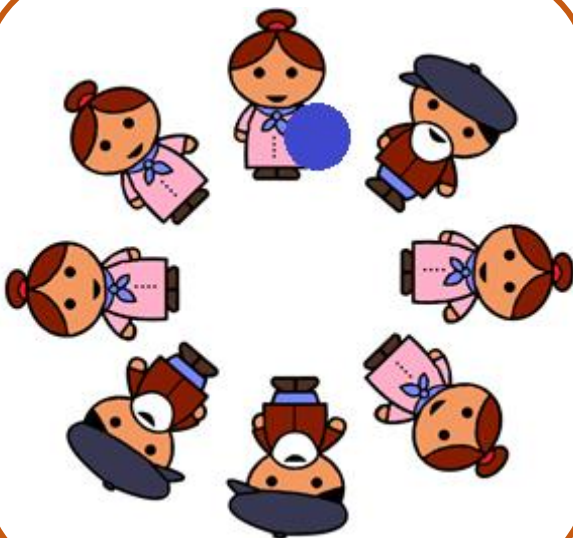
Aanpassingen:

- ✓ Deelnemers om de beurt een opdracht laten bedenken
- ✓ Opdrachten moeilijker of makkelijker maken

Balspel op Muziek

Benodigheden:

- ✓ Muziek
- ✓ 1 zachte bal



Hoe werkt het?

De deelnemers zitten/staan in een kring. Één deelnemer krijgt de bal. Als de muziek aanslaat begint de deelnemer met het doorgeven van de bal. Het is de bedoeling dat de deelnemers de bal zo snel mogelijk doorgeven zodat je hem niet in handen hebt als de muziek stopt. Als de muziek stopt en je hebt de bal in de hand, dan ben je helaas af. Wie blijft het langste over?

Aanpassingen:

- ✓ De bal overgooien i.p.v. doorgeven
- ✓ Meer ballen toevoegen
- ✓ De kring groter of kleiner maken

Stoelendans

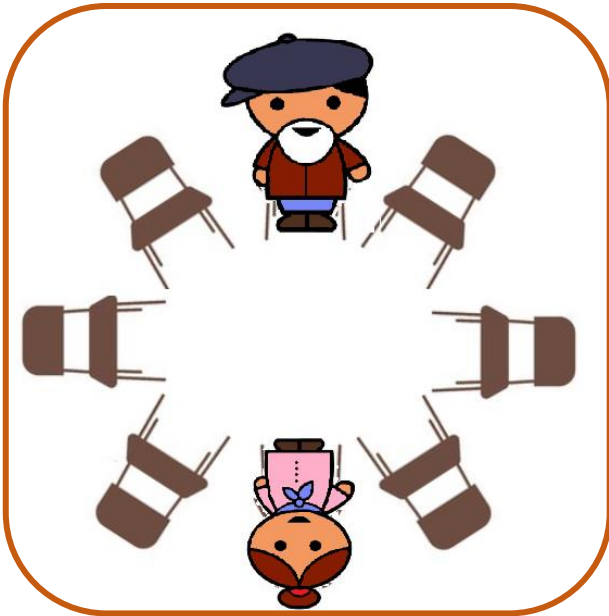
Benodigdheden:

- ✓ Muziek
- ✓ Stoelen

Hoe werkt het?

De deelnemers zitten/staan in een kring. Één deelnemer gaat rond de kring lopen. Als de muziek aanslaat begint de deelnemer rond de kring te lopen. Het is de bedoeling dat de deelnemer iemand uit de kring op de rug tikt. Deze deelnemers moeten wisselen van positie. Zo komt iedereen elke keer op een andere stoel te zitten.

De muziek mag op de achtergrond op blijven staan.

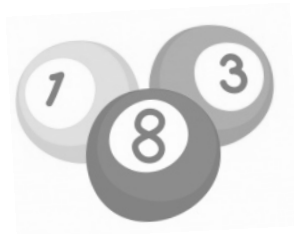


Aanpassingen:

- ✓ De persoon moet stoppen met lopen als de muziek stopt.
- ✓ De kring groter of kleiner maken



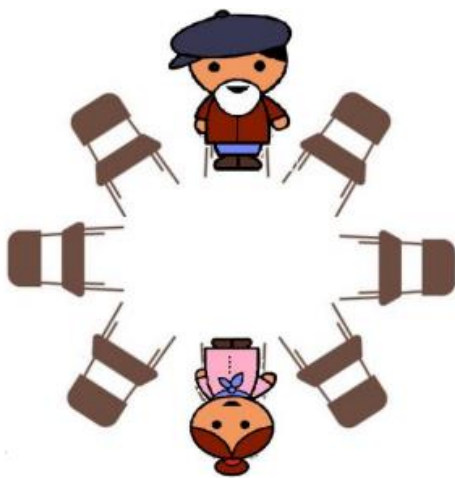
2. Balspellen



Poortjesbal

Benodigheden:

- ✓ 1, 2 of 3 zachte ballen



Hoe werkt het?

Alle deelnemers zitten in een kring op een stoel. Zorg dat er niet te grote ruimte tussen de stoelen zit. Het is de bedoeling dat de bal **niet** onder je stoel doorrolt. Dit kun je voorkomen door de bal weg te schieten of rollen. Hoe vaak gaat hij tussen jou stoel door?

Aanpassingen:

- ✓ Staat een kring maken met de voeten tegen elkaar
- ✓ Kring groter of kleiner maken
- ✓ Bal gooien of rollen
- ✓ Meer ballen of minder ballen toevoegen in het spel

Petanque

Benodigdheden:

- ✓ Voor iedere deelnemer 2 kleine ballen
- ✓ 1 klein balletje

Hoe werkt het?

1 deelnemer gooit de kleinere bal in het veld. Dan begint deelnemer 1 met het gooien van 1 bal. De bedoeling is dat je de bal zo dicht mogelijk bij het kleine balletje gooit. Eerst gooit iedereen 1 bal, dan mag de persoon die het verst van het kleine balletje af ligt als eerste en daarna de volgende. Wie ligt er op het einde het dichtst bij het kleine balletje.



Aanpassingen:

- ✓ Met lichtere of zwaardere ballen spelen
- ✓ Meerdere veldjes spelen
- ✓ Om de beurt gooien zonder erop te letten wie het verst van de bal aflight

Inhaalbal

Benodigdheden:

- ✓ 2 ballen

Hoe werkt het?

Alle deelnemers staan in een cirkel. Het spel wordt begonnen bij twee ongeveer tegenover elkaar staande deelnemers. Ze gooien/geven in vooraf afgesproken richting de bal naar de volgende deelnemer in de kring toe. Het is de bedoeling om de andere bal in te halen. Lukt dit?



Aanpassingen:

- ✓ Kring groter of kleiner maken
- ✓ Op signaal de bal de andere kant doorgeven
- ✓ Het spel kan ook in twee teams, welk team heeft het snelste de bal 1 keer rond gegooid?

Fopbal

Benodigdheden:

- ✓ 1 zachte bal

Hoe werkt het?

Alle deelnemers gaan in een kring staan/zitten met de handen op de rug. Een van de deelnemers begint in het midden van de kring met de bal in zijn of haar handen. Degene met de bal mag de andere deelnemers aanspelen. Deze vangen de bal, gooien hem terug en doen de handen weer op de rug. De deelnemer in het midden kan ook een fopbal doen, hij of zij maakt een schijnbeweging. Komen de handen tevoorschijn van de zogenaamde vanger, is degene af. Wie blijft er als laatste over?



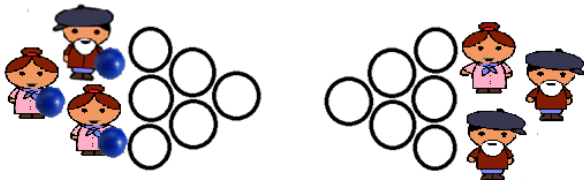
Aanpassingen:

- ✓ Kring groter of kleiner maken

Hoepelpong

Benodigdheden:

- ✓ 12 hoepels
- ✓ 3 ballen



Hoe werkt het?

De deelnemers worden in twee teams verdeeld. Om de beurt probeert iemand van het team de bal met 1 stuit óf in 1 keer in de hoepel van het andere team te gooien. Wanneer er in een hoepel wordt gegooid, haalt de tegenstander deze hoepel weg. Welk team heeft als eerste alle hoepels weggespeeld bij de tegenstanders?

Aanpassingen:

- ✓ Afstand tussen hoepels groter of kleiner maken
- ✓ Meer of minder hoepels neerleggen

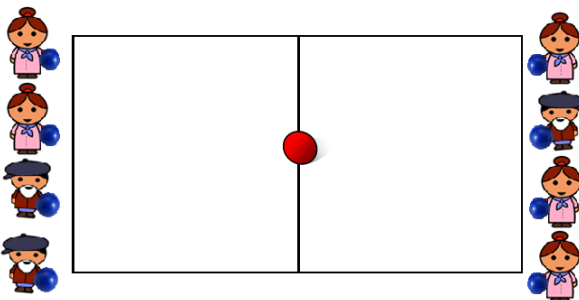
Drijfbal

Benodigdheden:

- ✓ 2 pionnen
- ✓ 1 grote bal (skippybal)
- ✓ 6 of meerdere ballen

Hoe werkt het?

De deelnemers worden verdeeld in 2 teams. Beide teams staan of zitten achter de lijn. Het is de bedoeling dat je de grote bal in het midden, zo snel mogelijk achter de lijn van het andere team krijgt. Dit doe je door de kleinere ballen op de grote bal te gooien. Welk team krijgt als eerste de grote bal achter de lijn van de tegenstander?



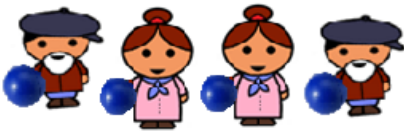
Aanpassingen:

- ✓ Lijnen verder weg of dichterbij elkaar zetten
- ✓ Meer of minder ballen gebruiken
- ✓ Grotere of kleinere ballen gebruiken

Mikbal

Benodigdheden:

- ✓ 10 pionnen
- ✓ 4 ballen



Hoe werkt het?

De deelnemers worden opgedeeld in twee teams. Vanaf de lijn probeer je zo snel mogelijk met je team alle pionnen om te gooien. Het team dat de meeste pionnen omheeft wint.

Aanpassingen:

- ✓ Lijn dichterbij of verder weg plaatsen
- ✓ Meer of minder ballen toevoegen
- ✓ Grotere of kleinere pionnen neerzetten

Tienbal

Benodigdheden:

- ✓ 1 zachte bal

Hoe werkt het?

Twee teams staan of zitten verspreid over het veld. Één team begint met de bal, zij proberen te bal tien keer over te spelen. Als dit lukt heeft dit team een punt. Valt de bal op de grond, dan mag de tegenpartij proberen de bal 10 keer over te spelen. Wie heeft uiteindelijk de meeste punten?



Aanpassingen:

- ✓ De deelnemers in een kring laten staan/zitten i.p.v. verspreid over het veld
- ✓ Het aantal keer overgooien verminderen of vermeerderen
- ✓ De bal niet terugspelen naar de persoon van wie je hem hebt gekregen om het moeilijker te maken

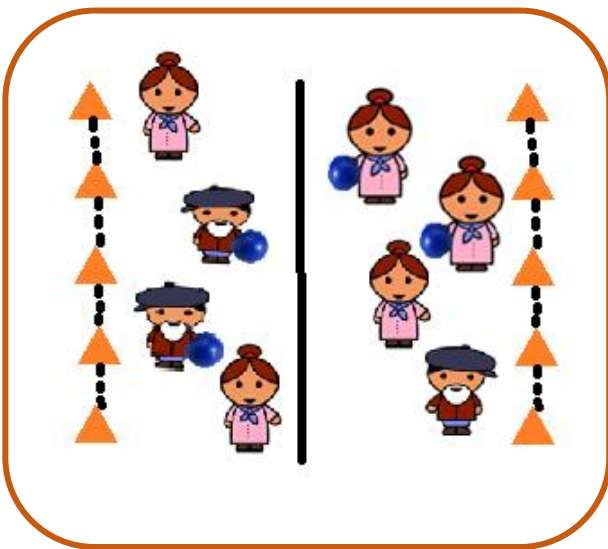
Doelbal

Benodigdheden:

- ✓ 10 pionnen
- ✓ 1, 2 of 3 zachte ballen

Hoe werkt het?

De deelnemers worden verdeeld in 2 teams verspreid over 2 speelvelden. Elk team heeft 4 doeltjes, gemaakt met 5 pionnen. Het is de bedoeling dat je aan de overkant gaat scoren door de bal in het doeltje te rollen. Hierbij mag je tot de middenlijn met de bal lopen. Welk team haalt als eerste 10 punten?



Aanpassingen:

- ✓ Wisselspelers gebruiken, hierdoor moet je alleen een doeltje verdedigen i.p.v. met meerdere mensen
- ✓ Meer of minder doeltjes maken aan allebei de kanten
- ✓ Meer of minder ballen toevoegen

De bal is voor...

Benodigdheden:

- ✓ 1 zachte bal

Hoe werkt het?

De deelnemer met de bal staat in het midden van het veld en de rest staat er omheen. Degene met de bal roept 'de bal is voor Karel'. De deelnemers lopen weg van de bal, behalve Karel. Wanneer Karel de bal heeft stopt iedereen met lopen en gaat in spreidstand staan. Karel probeert de bal tussen iemands benen te rollen.



Aanpassingen:

- ✓ De deelnemers in een kring laten staan, hierdoor hoeven ze niet meer weg te lopen en kan degene met de bal makkelijker scoren.
- ✓ Kleinere of grotere bal gebruiken
- ✓ Deelnemer met de bal x-aantal passen laten zetten, zodat hij dichterbij de andere deelnemers komt

Bouncebal

Benodigdheden:

- ✓ Knotshockey sticks
- ✓ Strandbal

Hoe werkt het?

De deelnemers gaan in een kring staan/zitten. Ze hebben allen een knotshockeystick in de hand. Het is de bedoeling dat ze de strandbal hooghouden met de knothockeystick. Hoe vaak kunnen ze de bal hooghouden zonder dat de bal de grond raakt?



Aanpassingen:

- ✓ Kring groter of kleiner maken
- ✓ Ieder speelt voor zich, als je de bal laat vallen krijg je een min punt. Wie heeft uiteindelijk het minst aantal punten?
- ✓ Spelen in teams, welk team kan de meeste punten verdienen door de bal niet op de grond te laten vallen?

Wisselbal

Benodigdheden:

- ✓ Een zachte bal



Hoe werkt het?

De deelnemers gaan in een kring staan/zitten. Er staat iemand met de bal in de handen in het midden van de kring. Degene met de bal gooit de bal in verschillende vormen naar de deelnemers. Bijvoorbeeld: de spelleider

- Rolt de bal, de deelnemer houdt de bal tegen tussen de voeten en schopt de bal terug
- Stuitert de bal, de deelnemer vangt de bal en stuitert terug
- Gooit de bal, de deelnemers vangt de bal en gooit hem terug
- Fopt met de bal, de deelnemer hoeft hem niet te vangen

Aanpassingen:

- ✓ Kring groter of kleiner maken
- ✓ De verschillende vormen afwisselend van elkaar aangooien

3. Pittenzak

Spellen

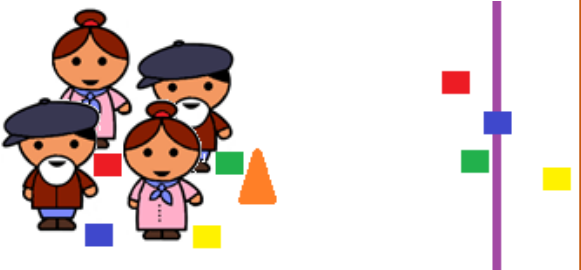
Jeu de boules

Benodigdheden:

- ✓ Pittenzakjes
- ✓ Tape voor op de grond

Hoe werkt het?

Alle deelnemers staan achter een lijn. Aan de andere kant zit ook een lijn. Iedereen heeft een eigen kleur. Nummer 1 begint en gooit het pittenzakje. De persoon die het dichtst bij de lijn ligt heeft gewonnen. Ligt het pittenzakje er op of er overheen dan telt deze **niet**. Wie wint er het vaakst?



Aanpassingen:

- ✓ Zwaardere of lichtere pittenzakjes
- ✓ Meer of minder pittenzakjes
- ✓ De afstand groter of kleiner maken

Hoepeldoelenspel

Benodigdheden:

- ✓ 7 a 8 hoepels
- ✓ 10 pittenzakjes

Hoe werkt het?

Verzamel met je team zoveel mogelijk punten. Dit doe je door om de beurt een pittenzakje in één van de hoepels te gooien. Elke hoepel is een ander aantal punten waard. Welk team heeft de meeste punten bij elkaar gegooid?



Aanpassingen:

- ✓ Meerdere pittenzakjes achter elkaar gooien
- ✓ Hoepels dichterbij of verder weg leggen
- ✓ Meer of minder hoepels neerleggen
- ✓ Puntenverdeling per hoepel veranderen

4. Sport Spellen



Poortjeshockey

Benodigdheden:

- ✓ 1 hockeystick
- ✓ 1 kleine bal

Hoe werkt het?

De deelnemers staan / zitten in een kring, één deelnemer heeft de hockeystick vast. Het is de bedoeling dat degene met de hockeystick probeert te scoren tussen de benen van de andere deelnemers. Degene waar gescoord is pakt de hockeystick over en probeert weer te scoren. Zo gaat de hockeystick van deelnemer naar deelnemer.



Aanpassingen:

- ✓ Kring groter of kleiner maken
- ✓ Grotere of kleinere bal gebruiken

Badminton

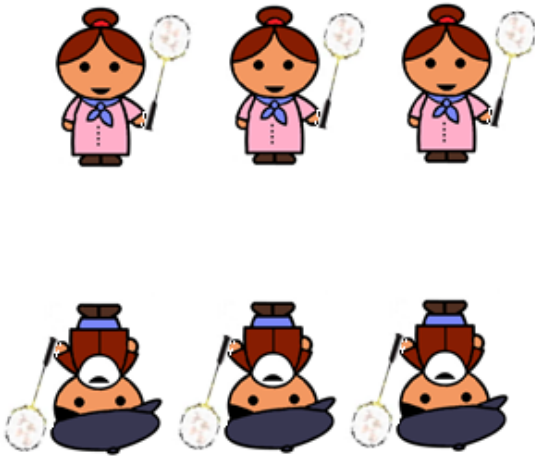
Benodigdheden:

- ✓ Badmintonrackets
- ✓ Shuttles

Hoe werkt het?

De deelnemers staan of zitten tegenover elkaar, in tweetallen gaan de deelnemers de shuttle naar elkaar over slaan. Wie kan 10 keer overslaan zonder de shuttle te laten vallen?

Als dit goed gaat kunnen de deelnemers een partijtje spelen. Je kunt scoren door de shuttle bij de tegenstander op de grond te slaan. Wie heeft uiteindelijk de meeste punten gescoord?



Aanpassingen:

- ✓ Deelnemers eerst laten kennismaken met badminton door zelf zo vaak mogelijk de shuttle hoog te houden
- ✓ Deelnemers dichter of verder uit elkaar zetten

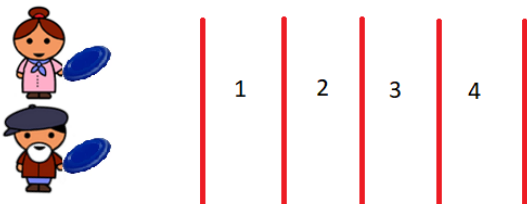
Frisbee

Benodigheden:

- ✓ Touwtjes
- ✓ Frisbee

Hoe werkt het?

Verzamel met je team zoveel mogelijk punten. Dit doe je door om de beurt een frisbee in één van de vakken te gooien. Elke vak is een ander aantal punten waard. Welk team heeft de meeste punten bij elkaar gegooid?



Aanpassingen:

- ✓ Vakken groter of kleiner maken
- ✓ Meer of minder vakken maken
- ✓ Puntenverdeling per vak veranderen

Pionnenvoetbal

Benodigdheden:

- ✓ 1 pion of blokje per deelnemer
- ✓ 1 zachte bal

Hoe werkt het?

Iedere deelnemers staat of zit voor zijn eigen blokje. Het is de bedoeling dat je de pionnen van de andere spelers probeert om te schoppen met de bal. Welk blokje van welke speler blijft het langste overeind staan?



Aanpassingen:

- ✓ Meer ballen toevoegen aan het spel
- ✓ Samenwerken met een maatje, samen één blokje verdedigen

Doelvoetbal

Benodigheden:

- ✓ 1 pion
- ✓ 1 zachte bal

Hoe werkt het?

Iedere deelnemers staat of zit in de kring. Het is de bedoeling dat je probeert de pion die in het midden staat om te schieten. Wie kan de pion het vaakste omschieten?



Aanpassingen:

- ✓ Meer pionnen toevoegen aan het spel
- ✓ De pion ontwijken i.p.v. omschieten.
- ✓ Kring groter of kleiner maken

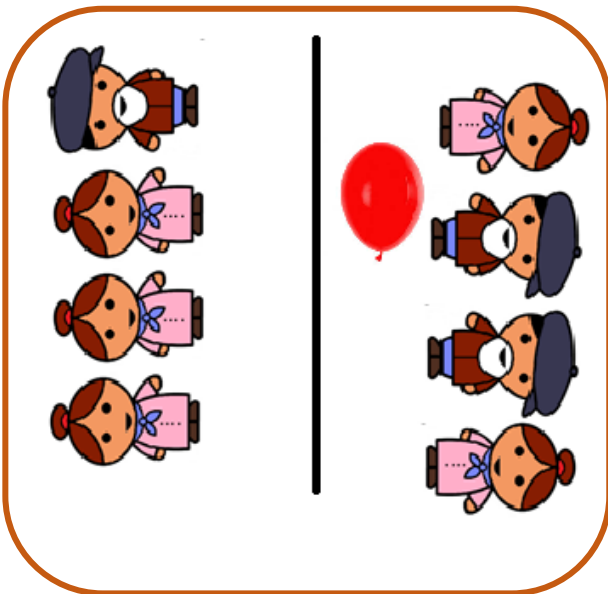
Volleybal

Benodigdheden:

- ✓ 1 ballon
- ✓ 1 touw

Hoe werkt het?

Verdeel de deelnemers in 2 verschillende teams. Ieder groepje staat/zit op zijn eigen speelhelft. De 2 teams spelen de ballon over. Als de ballon in jouw veld de grond raakt, is het een punt voor de tegenstander.



Aanpassingen:

- ✓ Span de middenlijn ergens tussen zodat deze hoger hangt
- ✓ Maximaal aantal keren overspelen met teamgenoten

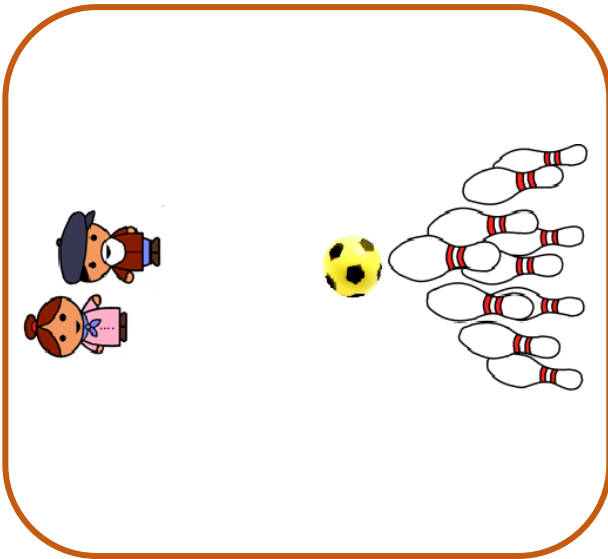
Bowlen

Benodigdheden:

- ✓ 10 flessen
- ✓ 1 bal

Hoe werkt het?

Zet enkele flessen bij elkaar op de grond. Probeer met de bal de flessen om te gooien of om te rollen. Wie kan de meeste flessen omgooien?



Aanpassingen:

- ✓ Vul de flessen met water, de flessen gaan moeilijker om.
- ✓ Afstand tot de flessen vergroten of verkleinen



5. Hersengym



Namenspel

Benodigdheden:

- ✓ 1,2 of 3 zachte ballen
- ✓ Evt. pittenzakjes



Hoe werkt het?

Alle deelnemers gaan in een kring staan/zitten. Een van de deelnemers begint met de bal in zijn of haar handen, degene met de bal noemt eerst een naam van een medespeler, daarna gooit hij of zij de bal naar de genoemde persoon. Zo gaat de bal van deelnemer naar deelnemer.

Aanpassingen:

- ✓ Eerst je eigen naam noemen en dan naar iemand gooien. Kijk elkaar wel eerst goed aan. (ronde 1)
- ✓ Hoe meer ballen/pittenzakjes hoe meer chaos hoe leuker het is.

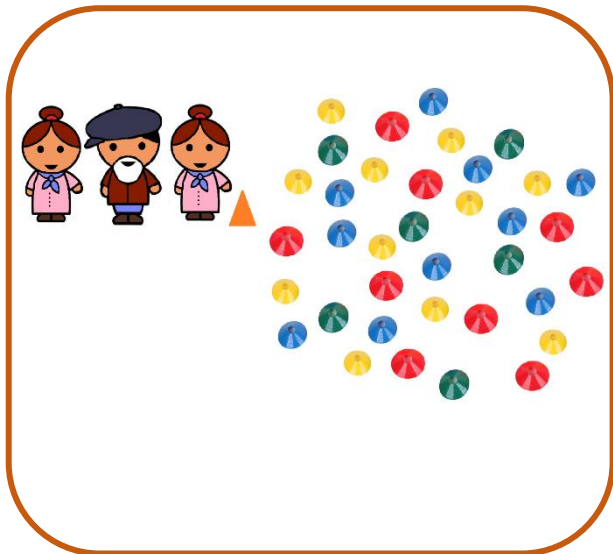
Bommenspel

Benodigheden:

- ✓ Zo veel mogelijk gekleurde hoedjes

Hoe werkt het?

Je maakt groepjes van 2 of 3 personen. Nummer 1 begint, deze loopt naar een hoedje en tikt deze met de hand aan. Dan loopt hij terug. Dan is nummer 2 aan de beurt. Deze moet hetzelfde hoedje aan tikken. Als laatste nummer 3, die moet ook hetzelfde hoedje als nummer 1 aantikken. Dan is nummer 1 weer aan de beurt deze pakt hetzelfde dopje plus nog 1 erbij. De andere doen weer na. Het is de bedoeling dat de deelnemers zoveel mogelijk hoedjes onthouden.



Aanpassingen:

- ✓ Het dopje met de voeten aantikken / de dopjes op tafel leggen
- ✓ Meerdere hoedjes tegelijk aantikken
- ✓ Zo ver mogelijk de dopjes uit elkaar kiezen zodat het moeilijker word
- ✓ Elke ronde opnieuw beginnen

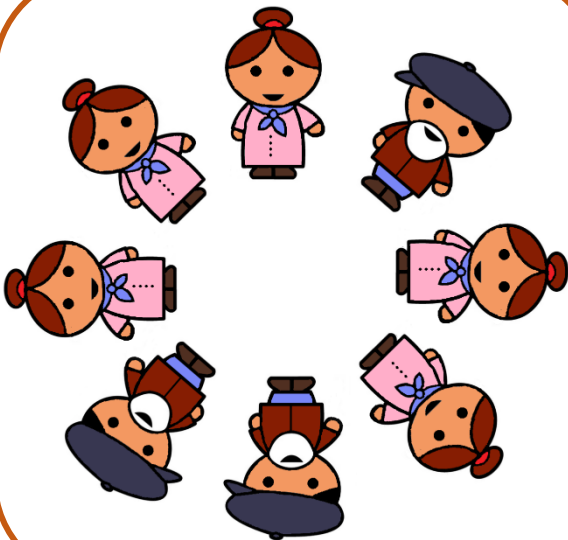
Side step

Benodigdheden:

- ✓ Geen

Hoe werkt het?

Je maakt een kring. Het leukste is als je elkaar vasthoudt. Je begint met 1 stap naar links en 1 stap naar rechts. Daarna ga je naar 2 stappen naar links, 2 stappen naar rechts. Dan ga je weer 1 stap naar links en 1 stap naar rechts. Dan ga je naar 3 stappen naar links en 3 stappen naar rechts. 2 stappen links, 2 stappen rechts, 1 stap links en 1 stap rechts etc.



Aanpassingen:

- ✓ Je kan een stap maken, maar je kan ook de squatt doen. Ook deze oefening kan op een stoel, je doet dan je arm steeds omhoog.
- ✓ Als ze de handen niet graag vastpakken kun je ook isolatiebuizen, hoepels of ringen gebruiken.

Mijn tante zegt...

Benodigdheden:

- ✓ Geen

Hoe werkt het?

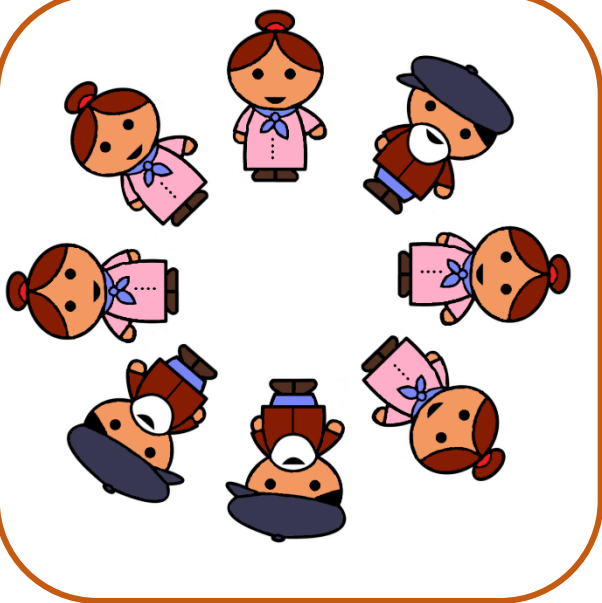
Je staat met alle deelnemers in een kring, eventueel met de handen vast.

De begeleider geeft aan wat ze moeten doen, stap naar voren, stap naar achteren, stap naar rechts, stap naar links.

Ronde 1: Je doet wat ik zeg en zegt wat je doet. VB begeleider zegt STAP naar VOREN en zeg je: Stap naar voren en je doet het.

Rond 2: Je zegt wat ik zeg en je doet het tegenovergestelde.

Ronde 3: Je zegt het tegenovergestelde en doet



Aanpassingen:

- ✓ Zitten op de stoel
- ✓ Als ze de handen niet graag vastpakken kun je ook isolatiebuizen, hoepels of ringen gebruiken.

ABC

Benodigheden:

- ✓ Geen

Hoe werkt het?

Ronde 1:

Je gaat allemaal het alfabet opnoemen. Je gaat bij alle medeklinkers een stapje naar links en bij alle klinkers een stapje naar rechts

Ronde 2:

Je gaat allemaal het alfabet opnoemen. Nu ga je bij alle é-klanken een stapje naar links en alle andere naar rechts



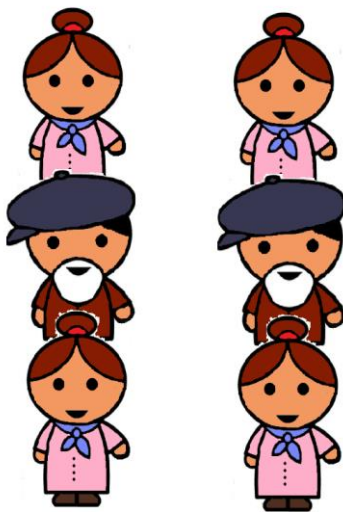
Aanpassingen:

- ✓ Je kan squats maken of eventueel alleen de arm meebewegen
- ✓ Een dubbel beweging maken dus en de armen en de benen laten werken
- ✓ Je moet hardop het alfabet opnoemen!

Spiegelen

Benodigdheden:

- ✓ Geen



Hoe werkt het?

Je maakt 2tallen en gaat tegenover elkaar staan. De eerste begint en tikt bijvoorbeeld de schouder aan. De andere moet precies hetzelfde nadoen. Dus rechter schouder moet je ook de rechterschouder van die persoon aantikken.

Waar kun je aantikken:

- Schouders
- Knieën
- Voeten
- Heupen
- Handen
- Oren

Aanpassingen:

- ✓ Je kan het ook juist een keertje omdraaien, het tegenovergestelde aantikken
- ✓ Als de ene persoon is geweest mag de andere
- ✓ Mocht een deelnemer iemand anders niet willen aanraken, kun je dit met een isolatiebuis laten doen

STOP - LOOP

Benodigdheden:

- ✓ Geen



Hoe werkt het?

Er is een begeleider die dingen gaat opnoemen:

STOP = stilstaan

LOOP = Lopen

SPRING = Springen

KLAP = in de handen klappen

JUIG = Juigen

DANS = Dansen

Ronde 1: Wanneer een van de bovenstaande dingen worden genoemd ga je dat doen.

Ronde 2: Alles word omgedraaid. Bij STOP ga je Lopen. Bij Spring ga je klappen. Bij Juigen ga je dansen. En andersom.

Aanpassingen:

- ✓ Eventueel aan te passen met andere bewegingsvormen. Denk ook aan bewegingen die je links en rechts kan doen

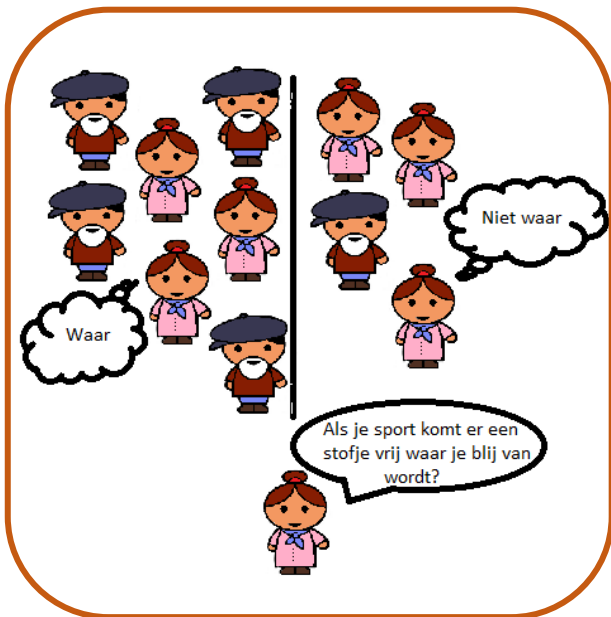
Ren je Rot

Benodigheden:

- ✓ Vragen

Hoe werkt het?

Het veld wordt opgedeeld in twee verschillende vakken. Alle deelnemers gaan aan één kant van het veld staan. De begeleider stelt een vraag en wijst per vak een antwoord aan. Één antwoord is juist, het andere antwoord is onjuist. De deelnemers lopen op het teken van de begeleider naar een vak waarvan zij denken waar het juiste antwoord werd gegeven.



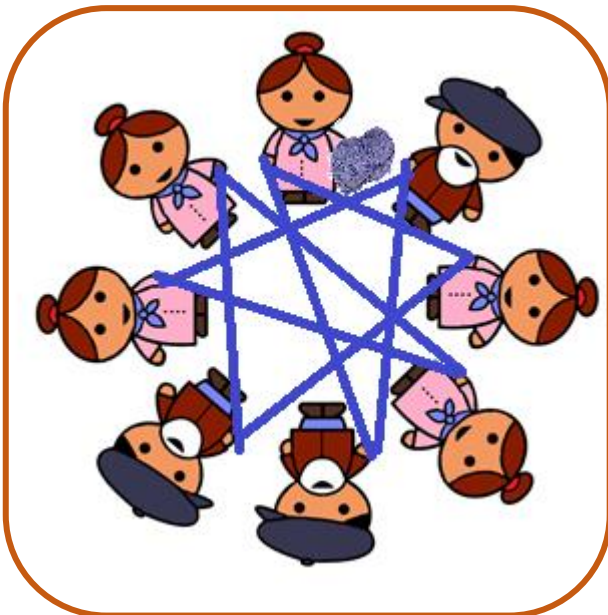
Aanpassingen:

- ✓ Vragen moeilijker maken
- ✓ Meerdere antwoorden dus meerdere vakken maken
- ✓ Deelnemers laten staan / zitten i.p.v. laten lopen naar een vak

Spinnenweb

Benodigdheden:

- ✓ Rol garen



Hoe werkt het?

Alle deelnemers gaan in een kring staan/zitten. Een van de deelnemers begint met de rol garen in zijn of haar handen, degene met de rol gooit de rol naar een persoon met hetzelfde kenmerk. Bv. Beide zwarte schoenen, krullend haar, een bril etc. Degene die de rol ontvangt houdt het stukje gaar met één hand vast, met de andere hand gooit hij de rol verder. Zo gaat de rol van deelnemer naar deelnemer en ontstaat er een spinnenweb tussen de deelnemers.

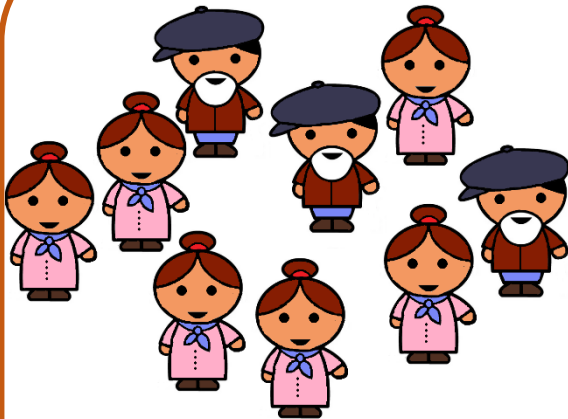
Aanpassingen:

- ✓ Deelnemers én een kenmerk én de naam van de persoon laten noemen
- ✓ Kring groter of kleiner maken

Levend memory

Benodigheden:

- ✓ Geen



Hoe werkt het?

Er zijn 1 of meerdere personen die even niet mogen kijken. Dit zijn de zoekers. Daarna worden er 2 tallen gemaakt. Je gaat samen met je tweetal een beweging kiezen die je gaat doen. Daarna gaan alle tweetallen uit elkaar staan en zoeken een plek in de ruimte. De zoekers gaan nu twee personen aanwijzen. Als je aangewezen wordt dan moet je je beweging doen die je hebt afgesproken. Als de bewegingen hetzelfde zijn heb je één setje gevonden en gaan deze deelnemers zitten. Is iedereen gevonden? Dan begin je opnieuw.

Aanpassingen:

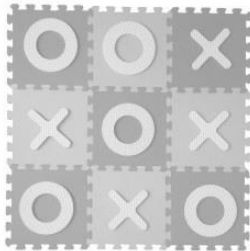
- ✓ Meehelpen met het bedenken van een beweging. Denk bijvoorbeeld aan boksen of zwemmen.
- ✓ De twee zoekers strijden tegen elkaar, wie kan de meeste duo's vinden? Die wint het spel



6. Klein



Materiaal



Reuze memory

Benodigdheden:

- ✓ memoryspel



Hoe werkt het?

Iedere deelnemer krijgt een kaartje. Je mag nog niet kijken! Als de spelleider zegt dat je mag kijken ga je de persoon zoeken die bij jou hoort. Welk duo heeft elkaar als eerste gevonden?

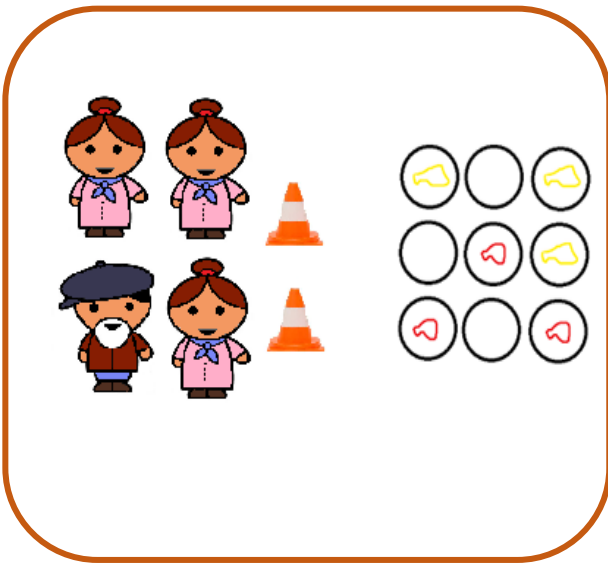
Aanpassingen:

- ✓ De deelnemers verder of dichterbij elkaar zetten
- ✓ Je mag niet stilstaan, je moet blijven bewegen als je iemand aan het zoeken bent.
- ✓ Als je elkaar vindt, dan doe je de beweging die op het kaartje staat samen

3 op een rij

Benodigdheden:

- ✓ 9 hoepels
- ✓ 5 gele lintjes
- ✓ 5 rode lintjes
- ✓ 2 pionnen



Hoe werkt het?

De deelnemers worden verdeeld in twee teams. Ieder team krijgt 5 lintjes van dezelfde kleur. De eerste van het team legt het lintje in een hoepel. Wanneer degene terug is achter de pion mag de volgende starten om het volgende lintje in een van de hoepels te leggen. Welk team heeft als eerst drie op een rij gemaakt?

Aanpassingen:

- ✓ De deelnemers 3 lintjes geven
- ✓ De hoepels verder of dichterbij leggen
- ✓ 4 op een rij maken i.p.v. 3 op een rij

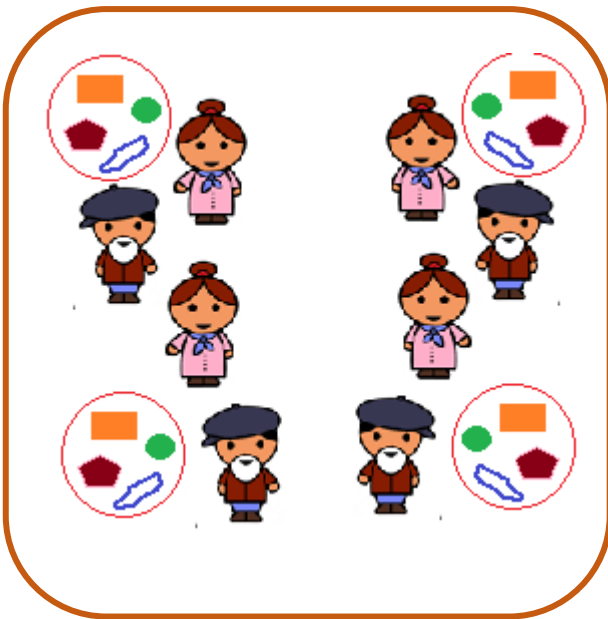
Kwartet

Benodigdheden:

- ✓ 4 x 4 verschillende soorten materialen
- ✓ Bv. Ballen, lintjes, blokjes, pionnen
- ✓ 4 hoepels / 4 stoelen

Hoe werkt het?

Maak van de deelnemers 4 teams. Ieder team begint bij zijn eigen hoepel of stoel waar 4 verschillende materialen op liggen. Het is de bedoeling om 4 verschillende materialen te verzamelen door deze bij de andere teams te pakken. Welk team heeft als snelste kwartet?



Aanpassingen:

- ✓ Meer of minder materialen klaarleggen
- ✓ Afstand tussen hoepels / stoelen groter of kleiner maken

Hooghouden

Benodigheden:

- ✓ Ballonnen

Hoe werkt het?

De deelnemers zitten/staan in een kring. Je begint met 1 ballon. Het is de bedoeling dat de deelnemers deze ballon zo lang mogelijk hooghouden. Deze mag dus niet op de grond vallen. Tel hoe vaak de ballon op de grond valt.

Het leukste is als je twee groepen kunt maken. Welk team kan de ballon het langste hooghouden.



Aanpassingen:

- ✓ Eventueel met het gebruik van isolatiebuizen
- ✓ Als de ballon valt moeten de deelnemers een opdracht doen
- ✓ Meer ballonnen toevoegen

Parachute

Benodigdheden:

- ✓ Parachute
- ✓ Meerdere kleine of zachte ballen

Hoe werkt het?

Laat de deelnemers in een kring staan of zitten. Elke deelnemer pakt een handvat van het parachute vast. Er kunnen verschillende spelletjes gespeeld worden:

- Laat het doek wapperen, hierdoor ervaren ze het gevoel
- Probeer allemaal tegelijk de ballen omhoog te spelen en weer op te vangen
- Laat de ballen bepaalde kleuren aanraken
- Laat de bal in het midden stil liggen



Aanpassingen:

- ✓ Meer of minder ballen toevoegen
- ✓ Kleinere of grotere ballen gebruiken
- ✓ Hoe meer mensen hoe beter er samengewerkt moet worden

Dobbelsteenspel

Benodigdheden:

- ✓ 1 dobbelsteen

Hoe werkt het?

De deelnemers staan of zitten in een kring. Één deelnemer gooit de dobbelsteen en schuift het aantal plekken dat hij gooit op. Degene die zijn/haar plek af moet staan is nu aan de beurt om te gooien. Voordat een deelnemer de dobbelsteen gooit, moet hij eerst raden wat hij gaat gooien. Is het goed, dan scoort hij een punt!



Aanpassingen:

- ✓ Kring groter of kleiner maken

Wat gaat het worden..

Benodigdheden:

- ✓ Dobbelsteen



Hoe werkt het?

Alle deelnemers staan/zitten in een kring. Om de beurt gooien de deelnemers de dobbelsteen. Aan elk cijfers dat wordt gegooid is een opdracht gekoppeld.

- 1: Iedereen schuift een plek op naar links
- 2: Maak 10 boksbewegingen met je armen
- 3: Sta op van je stoel en ga weer zitten
- 4: Loop een rondje om je eigen stoel
- 5: Iedereen schuift een plek op naar rechts
- 6: Probeer op 1 been te staan

Aanpassingen:

- ✓ Opdrachten moeilijker of makkelijker maken
- ✓ Kring groter of kleiner maken