



# BEWEEG KAARTEN

# INLEIDING EN OVERZICHT

Nu alle scholen dicht zijn, wordt er ook geen gymles gegeven. Het is voor iedereen goed om lekker te blijven bewegen. Breda Actief heeft een bundel van spelkaarten gemaakt die je zoon/dochter (samen met jullie) kan doen!

Er zijn voor iedere leeftijd leuke spellen! De spellen zijn voor binnen en buiten. Kijk ook eens naar de spellen van andere groepen voor nog meer inspiratie!

	Doelgroep	Binnen/buiten	Bladzijde
<b>HOBELBAAN</b>	groep 1/2	binnen	3
<b>SLEETJE RIJDEN</b>	groep 1/2	binnen	4
<b>BALLON HOOGHOUDEN</b>	groep 1/2	binnen	5
<b>VOORWERPEN VERZAMELEN</b>	groep 1/2	binnen	6
<b>KRIJT JE EIGEN HINKELBAAN</b>	groep 1/2	buiten	7
<b>PARCOURS</b>	groep 1/2	buiten	8
<b>KLEURENSPEL</b>	groep 1/2	buiten	9
<b>KRANTEN MIKKEN</b>	groep 1/2	buiten	10
<b>SPEURTOCHT MET OPDRACHTEN</b>	groep 3/4	binnen	11
<b>JONGLEREN</b>	groep 3/4	binnen	12
<b>TRAP ESTAFETTE</b>	groep 3/4	binnen	13
<b>HET DEURENSPEL</b>	groep 3/4	binnen	14
<b>STEEN, (WC)PAPIER, SCHAAR ESTAFETTE</b>	groep 3/4	buiten	15
<b>WASKNIJPER ROOF</b>	groep 3/4	buiten	16
<b>WC-ROL SPELLEN</b>	groep 3/4	buiten	17
<b>PARCOURS</b>	groep 3/4	buiten	18
<b>BALLON BLAAS ESTAFETTE</b>	groep 5/6	binnen	19
<b>KAARTENHUIS CHALLENGE</b>	groep 5/6	binnen	20
<b>SOKKEN WERPEN</b>	groep 5/6	binnen	21
<b>WORTEL TREKKEN</b>	groep 5/6	buiten	22
<b>FLESSEN BOWLING</b>	groep 5/6	buiten	23
<b>HANDBALANS</b>	groep 5/6	buiten	24
<b>KAARTEN ESTAFETTE</b>	groep 5/6	buiten	25
<b>WC-ROL HANDSTAND CHALLENGE</b>	groep 7/8	binnen	26
<b>MINI (TAFEL) TENNIS</b>	groep 7/8	binnen	27
<b>ZEVENSPRONG</b>	groep 7/8	binnen	28
<b>TUIN BOOTCAMP 1</b>	groep 7/8	buiten	29
<b>TUIN BOOTCAMP 2</b>	groep 7/8	buiten	30
<b>MENS ERGER JE NIET</b>	groep 7/8	buiten	31
<b>VERKEERSBINGO</b>	groep 7/8	buiten	32

# HOBBELBAAN

Groep 1/2 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- stoelen, banken, krukjes, kussens, kegels, planken, alles wat je maar in de buurt kan vinden

Je speelt het spel alleen of met iemand anders.

## OPDRACHT

- Maak met alle materialen die je hebt een route waarbij je van de ene naar de andere kant moet.
- Afhankelijk van de materialen kan je er onderdoor of er overheen. (let op sommige materialen kunnen heel erg schuiven en kan daardoor gevaarlijk worden of beschadigen)

## VARIATIE

- Speel dat de vloer lava is, en de grond dus echt niet geraakt mag worden.
- De afstand tussen de onderdelen groter of kleiner maken.
- Houdt de hand van je broertje, zusje of ouder vast en samen over de hobbelbobbelbaan gaan zonder los te laten.

# SLEETJE RIJDEN

Groep 1/2 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- Gladde ondergrond
- Een gladde lap stof (sjaal, (sport) t- shirt, hesje)
- Kegeltjes / wc-rollen

Je speelt het spel met iemand anders.

## OPDRACHT

- Zet op de gladde ondergrond een route uit met de kegeltjes. Dat kan rechtdoor zijn, slalom of rond de tafel.
- Leg de gladde lap stof op de grond klaar en één iemand gaat daar bovenop zitten.
- Zorg dat je voeten niet op de grond zijn, dat remt af. Houdt jezelf vast aan de rand van de stof.
- Nummer twee pakt de lap stof met nummer één erop vast en trekt deze vooruit. Volg de route, ben je rond dan wissel je en mag nummer twee op de stof zitten.

## VARIATIE

- Je kunt er een estafette van maken door 10 blokken duplo/ knuffels/ speelgoed om de buurt zo snel mogelijk naar de andere kant brengen.
- Je kunt op je knieën gaan zitten op de stof
- Je kunt achterstevoren gaan zitten
- Je kunt rondjes draaien en dan proberen te blijven zitten
- Extra moeilijk is als je gaat staan op de lap stof die de ander vooruit trekt.

# BALLON HOOGHOUDEN

Groep 1/2 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- Ballon(nen)
- Theedoek / handdoek
- Een houten spatel of plumeau (iets wat je goed voor je vast kan houden en de ballon er NIET makkelijk mee kapot kan slaan)

Je speelt het alleen of met iemand anders.

## OPDRACHT

- Laat papa / mama of broer / zus een ballon opblazen
- je hebt 3 manieren om de ballon hoog te houden
- 1, houdt de ballon zo lang mogelijk met je handen van de vloer af en de ballon mag ook niet de muur / meubels / kasten aanraken.
- 2, houdt de ballon zo lang mogelijk met een voorwerp uit je huis (denk hierbij bijvoorbeeld aan een plumeau of houten spatel)
- 3, pak zelf de 2 puntjes van een theedoek of handdoek vast en laat papa / mama / broer / zus de andere kant vasthouden.
- Zorg dat de theedoek / handdoek strak wordt getrokken zodat je de ballon in de lucht kan houden

## VARIATIE

- Speel het eerst in een kamer bijvoorbeeld de woonkamer, gaat dit goed? zet dan de deur open en gebruik 2 of meerdere ruimtes in het huis. (dit kan bij alle 3 de manieren van de ballon hooghouden)



# VOORWERPEN VERZAMELEN

Groep 1/2 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- timer (op telefoon van papa / mama of broer / zus)

Speel het spel alleen en vraag iemand om hulp als scheidsrechter.

## OPDRACHT

- Papa / mama of broer / zus benoemen een kleur.
- Pak zo snel mogelijk 10 voorwerpen van die kleur en leg deze bij elkaar (bij de verzamelplek waar je begonnen bent).
- De tijd wordt bijgehouden gedurende het zoeken en bij elkaar verzamelen, totdat er 10 voorwerpen verzameld zijn.
- Als de 10 voorwerpen zijn verzameld, is het de bedoeling dat deze voorwerpen terug worden gelegd op precies dezelfde plek en manier waar het gepakt is. (dit kan ook met getimed maar kan ook zonder timer worden gedaan)
- Als het maar weer allemaal netjes terug ligt.

## VARIATE

- Spreek een bepaalde ruimte af waar gezocht mag worden bijvoorbeeld alleen de woonkamer en badkamer.
- Na de eerste ronde (verzamelen en alles terug hebben gelegd) Kan er een nieuwe ronde worden gespeeld met een andere kleur. Zo kan je je persoonlijke recordtijd verbeteren.
- Is het alleen met kleur te makkelijk? speel dit spel dan bijvoorbeeld met kleur en grootte van het voorwerp.
- Hier kan je veel variaties op maken, zo ook bijvoorbeeld iets van hout of van plastic.
- Gebruik meer of minder kamers in huis.



# KRIJT JE EIGEN HINKELBAAN

Groep 1/2 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- Krijtjes
- Eventueel: dobbelsteen
- Eventueel: Sok of iets anders wat op je hoofd kan blijven liggen

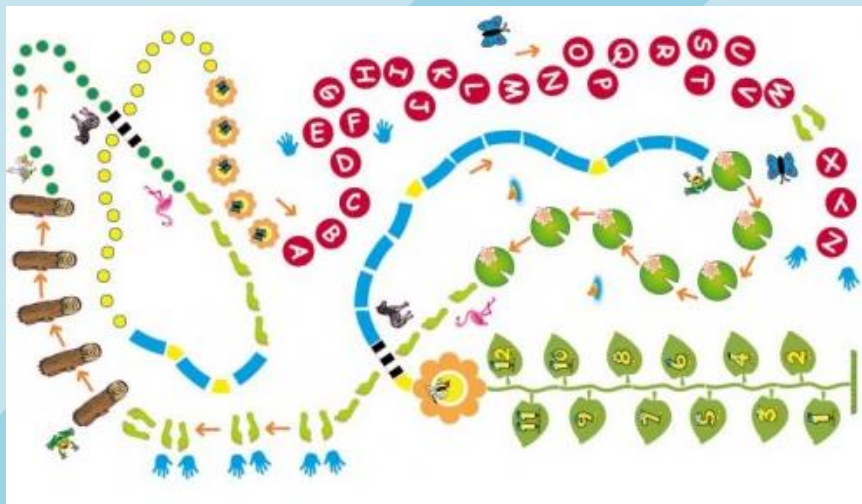
Je speelt het spel alleen of met iemand anders.

## OPDRACHT

- Krijt met de krijtjes een hinkelbaan naar keuze
- Voer de hinkelbaan uit zoals jij graag wilt
- Laat iemand anders de hinkelbaan voordoen en doe het na

## VARIATIE

- Spring over de hinkelbaan zoals jij zelf wilt
- Spring met twee voeten tegelijk over de hinkelbaan
- Ga met handen en voeten over de hinkelbaan
- Leg een sok op je hoofd en ga het parcours af zonder dat de sok op de grond valt
- Spring samen over het parcours
- Schrijf de getallen 1 t/m 6 op de hinkelbaan. Gooi met de dobbelsteen en zorg dat je alleen op de getallen springt die gedubbeld worden. Raak je een ander getal aan omdat het per ongeluk gebeurt of omdat je niet anders kunt krijg je een minpunt. Kun je direct op het juiste getal springen, dan krijg je een pluspunt. Wie heeft er na 5 keer dobbelen de meeste punten?
- Eventueel: Teken een baan van je handen en voeten. Voer de opdracht uit zoals je het getekend hebt



# PARCOURS

Groep 1/2 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- Stoepkrijt
- 2 wasmanden
- 10 wc-rollen
- 4 stoelen
- tuinkussen

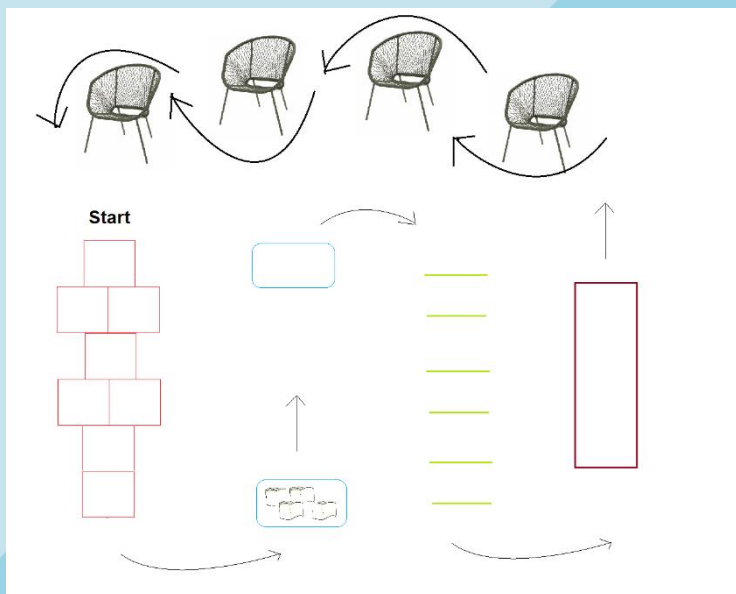
Je speelt dit spel alleen of met iemand anders.

## OPDRACHT

- Hinkelen op de hinkelbaan
- Wc-rol verplaatsen naar de andere wasmand
- Springen, ritme lopen, hinkelen over de streepjes
- Koprol op het tuinkussen
- Slalommen tussen de stoelen
- Het parcours is klaar als alle wc-rollen in de andere wasmand liggen

## VARIATIE

- Koprol: Vlak schuiner maken d.m.v. kussens
- Langer baantje maken
- Meerdere wc-rollen gebruiken
- Op tijd





# KLEURENSPEL

Groep 1/2 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- Allerlei speelgoed verspreid in de tuin (het liefst zo veel mogelijk verschillende kleuren)
- Alle materialen in de tuin doen mee

Je speelt het spel met 2 of meerdere personen.

## OPDRACHT

- Er is één persoon die een kleur noemt van de spullen die in de tuin staan
- De andere personen moeten zo snel mogelijk naar de genoemde kleur rennen.

## VARIATIE

- Andere manier van verplaatsen: springen, hinkelen, kruipen
- Meerdere kleuren achter elkaar noemen

# KRANTEN MIKKEN

Groep 1/2 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- Touw/waslijn
- Kranten/folders/tijdschrift/papier aan wasknijper
- Opgerolde sokken
- Stoelen (lijn waar je vanachter mag gooien)
- Eventueel: stiften

Je speelt het spel alleen of met iemand anders.

## OPDRACHT

- Hang een touw/waslijn op en hang er kranten overheen
- Ga achter twee stoelen die een lijn vormen staan en probeer de kranten raak te gooien
- Raak je de krant heb je 1 punt, gooi je de krant er vanaf dan heb je 2 punten
- Schrijf op ieder blaadje een getal (bv. 1 t/m 10), mik van een afstand de getallen raak.
- Ieder getal dat je aanraakt is het aantal punten waard wat op het papier staat.
- Gooi je het papier er helemaal af dan krijg je één punt extra. Wie heeft er na 10 keer gooien de meeste punten?
- Na iedere keer raken van de krant kun je een stap achteruit doen. Tot hoever kun je komen en nog steeds de kranten raken?

## VARIATIE

- Ga dicht bij de kranten staan
- Doe meerdere sokken bij elkaar zodat het een grotere bol wordt
- Ga verder van de kranten af staan
- Gooi met je niet voorkeurshand
- Gooi terwijl je op één been staat
- Gooi de sokken door je benen heen terwijl je achterstevoren staat

# SPEURTOCHT MET OPDRACHTEN

Groep 3/4 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- Post its papiertjes of notitieblaadjes
- 1 rol wc papier klaarzetten op tafel
- 2 flesjes water klaarzetten op tafel
- 1 T-shirt klaarleggen op tafel

Je speelt dit spel met alleen of met iemand anders.

## OPDRACHT

- Je gaat voordat je begint 15 post it papiertjes gebruiken om verschillende oefeningen op te zetten. Gebruik de onderstaande bewegingen om deze op de papiertjes te beschrijven en/of te tekenen. Alle oefeningen doe je 5x

Hinkelen	springen	draai van je buik naar je rug.
op handen en voeten lopen	staand rondjes draaien	op je billen rondjes draaien
knieheffen	van de voordeur naar de achterdeur rennen	hoofd, schouder, knie en teen
je armen van links naar rechts zwaaien	wc papier in de lucht gooien en deze weer vangen	gewichtheffen met 2 flessen
hakken billen	zwaai rondjes met een t-shirt boven je hoofd.	

- Laat nu iemand anders de kaartjes verstoppen in het huis
- Nu moet je eerst proberen om alle opdrachten te zoeken door het hele huis.
- Hier heb je 2 minuten voor. Als dit gelukt is, leg je alle papiertjes naast elkaar op tafel, en zodra jij er klaar voor bent heb je 1 minuut om alle opdrachten goed uit te voeren. Wees dus zo snel mogelijk, maar doe het wel goed!

## VARIATIE

- Maak het spel af, door alle niet gevonden kaartjes alsnog te zoeken
- In plaats van dat je de opdrachten eerst moet zoeken, en daarna pas mag uitvoeren, kun je er ook voor zorgen dat hij/zij de oefeningen gelijk moet uitvoeren.
- Alle oefeningen worden in plaats van 5 keer, 10 keer gedaan om het wat intensiever en langer te maken

# JONGLEREN

Groep 3/4 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- Twee paar sokken.

Je speelt dit spel met iemand anders.

## OPDRACHT

- Vouw één paar sokken op totdat je een soort balletje hebt gemaakt. Doe hetzelfde met de andere paar sokken.
- Je gaat allebei midden in de kamer staan met allebei je gezicht naar elkaar toe. Zorg dat je niet te ver van elkaar af begint. Let op: ga staan waar je het meeste ruimte hebt in de kamer.
- Op dit moment sta je tegenover elkaar en heeft iedereen één balletje vast. Nu is het de bedoeling dat je samen een moment gaat zoeken om de ballen naar elkaar over te gooien. Het beste wat je kunt doen is samen aftellen. Kies ervoor dat je bij 3, 2, 1... bij 1 gooi je dus allebei je balletje met een boogje naar de persoon tegenover je en je probeert deze te vangen.
- Is het gelukt? dan mogen jullie allebei één grote stap naar achter zetten, en dan doe je weer precies hetzelfde, alleen zul je merken dat je elke keer iets harder moet gooien. maar gooi wel gericht!

## VARIATIE

- Probeer het eens zonder af te tellen, misschien lukt het om een ander soort moment te gebruiken om de bal te kunnen gooien en vangen
- Je kunt een start, en een eindpunt maken om ervoor te zorgen dat wanneer het het eindpunt halen, ze het met een ander voorwerp mogen doen. Bijv: Wc-rol, of iets zwaarders.

# TRAP ESTAFETTE

Groep 3/4 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- Wasmand
- 10 paar sokken
- Stopwatch (alleen als je het met meerdere doet)

Je speelt het spel alleen of met iemand anders.

## OPDRACHT

- Zet de wasmand bovenaan de trap
- Verzamel 10 paar sokken (opgerold)
- Leg de sokken onderaan de trap klaar
- Op het startsein start je de stopwatch (alleen met meerdere)
- Op het startsein ren je de trap omhoog tot 2 treden onder het einde
- Vanaf deze trede gooi de sokken in de wasmand
- Ren naar beneden
- Pak de volgende paar sokken en herhaal de oefening
- Als het laatste paar sokken in de wasmand ligt stopt de tijd

## VARIATIE

- Om het moeilijker te maken kan je de wasmand verder weg zetten
- Om het moeilijker te maken moet je alle sokken in de wasmand gooien, alle sokken die eraan vallen moeten opnieuw gedaan worden
- Om het makkelijker te maken ren je helemaal naar boven

# HET DEURENSPEL

Groep 3/4 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- Een huis met deuren
- Stopwatch (alleen als je het met meerdere doet)

Je speelt het spel alleen of met iemand anders.

## OPDRACHT

- Voordat het spel begint moeten alle deuren dicht zijn
- Begin bij de voordeur
- Op het startsein start je de stopwatch (alleen met meerdere)
- Op het startsein ren je het hele huis door en zet je alle deuren open
- Als alle deuren openstaan ren je terug naar de voordeur
- Daarna doe je alle deuren weer dicht
- Als alle deuren dicht zijn ren je terug naar de voordeur en je stopt de tijd.

## VARIATIE

- Maak voor de andere een speciale route (bijvoorbeeld eerst slaapkamer 1 dan zolder dan keuken enz.)
- Doe het spel alleen op de begane grond maar dan op de volgende manieren:
- Springen als een kikker of kangoeroe
- Kruijen als een beer
- Hinkelen als een flamingo
- Tijgeren als een soldaat
- Achteruit lopen

# STEEN, (WC)PAPIER, SCHAAR ESTAFETTE

Groep 3/4 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- Gebruik wc-papier om lijnen te maken. Je springt over de lijnen heen. Je kunt hier ook takken voor gebruiken.
- Leg eventueel wat zwaars op het uiteinde, zodat het wc papier niet wegwaait.
- Maak een begin- en eindpunt met deurmatjes of met iets anders waar je op kan staan.

Je speelt dit spel met 2 of meerdere personen.

## OPDRACHT

- Het ene team start aan de ene kant van het pad en het andere team aan de ander kant.
- De eerste speler van ieder team springt met beide voeten over het wc papier heen, naar elkaar toe
- Wanneer je bij elkaar bent gekomen, dan speel je steen, papier, schaar.
- Degene die wint, mag doorspringen en de verliezer sluit achteraan in zijn of haar rij.
- Als de verliezer uit het pad stapt, dan mag de volgende gaan springen van dat team.
- Je hebt een punt wanneer je de overkant haalt, zonder af te zijn.

## VARIATIE

- Je kan het pad korter of langer maken.
- Hindernissen toevoegen in het pad (kijk naar leuke verhogingen op straat eventueel)
- Hinkelend in plaats van met twee voeten springen.



# WASKNIJPER ROOF

Groep 3/4 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- Heel veel wasknijpers
- Eventueel de steen, papier, schaar-estafette

Je speelt dit spel met 2 of meerdere personen.

## OPDRACHT

- Als tweetal sta je tegenover elkaar op armlengte
- Iedereen krijgt twee wasknijpers. Deze moeten vastgemaakt worden op het t shirt op de schouders.
- Je mag geen stap zetten om te ontwijken, de voeten moeten blijven staan
- Om en om probeer je elkaars wasknijper eraf te halen. De aanvaller heeft 3 pogingen om de wasknijpers te pakken.
- Hierna wissel je van beurt

## VARIATIE

- Je gebruikt meerdere wasknijpers. Deze mogen bevestigd worden bij de buik op het t shirt/de trui.
- Elke keer als je af bent (er een wasknijper is gepakt), dan moet je over de steen papier schaar baan. Hierna mag je weer meedoen/wasknijpers pakken.
- Je mag heel de tuin/het veld gebruiken. je mag dus lopen
- Als er meerdere meedoen, kun je free for all spelen (ieder voor zich). Als er een wasknijper is gepakt dan moet je over de steen papier schaar baan.
- Als je af bent ren je een rondje in de tuin/veld/parkeerplaats etc.



# WC-ROL SPELLEN

Groep 3/4 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- 10 wc-rollen
- Een wasmand/emmer/bak
- Drie ballen of wc-rollen

Je speelt dit spel alleen of met iemand anders.

## OPDRACHT

### Opdracht 1: Wc-rollen omgooien

- Stapel de wc-rollen op als een piramide. Begin onderop met 4 rollen, dan 3 - 2 - 1.
- Ga vanaf een afstand staan. Hoe verder weg je gaat staan, hoe moeilijker het wordt. Speel met de afstand.
- Je mag drie keer proberen om met een wc-rol of bal de piramide van 10 wc-rollen om te gooien. Je krijgt een punt voor iedere wc-rol die er vanaf is gevallen.
- Wie heeft er na 3 keer gooien de meeste wc-rollen afgegooid?
- Als je het alleen speelt, kijk je hoe vaak je nodig hebt om alle wc-rollen om te gooien.
- Je kunt de piramide op de grond maken of op een verhoging (tafel of stoel).

### Opdracht 2: Wc-rollen mikken

- Pak per persoon 3 of 5 wc-rollen.
- Zet een wasmand/emmer/bak een stukje verder op de grond of een verhoging.
- Ga allebei achter de lijn staan, die kun je maken met stoepkrijt, wc papier, een stoel, pionnen, etc.
- Eén iemand begint en probeert de wc-rollen in de bak te gooien. De wc-rollen die naast de bak zijn gegooid, mag je nog een keer proberen te gooien. In hoeveel ronden lukt het jou om de wc-rollen in de bak te gooien?

### Opdracht 3: Wc-rollen springen

- Leg 1 wc-rol op de grond.
- Spring er 10 x zijwaarts overheen.
- Is het gelukt zonder de wc-rol aan te raken? Leg nog een wc-rol op de andere wc-rol.
- Spring er 10 x zijwaarts overheen.
- Is het gelukt zonder de wc-rollen aan te raken? Leg nog een wc-rol op de 2 wc-rollen. Herhaal dit tot er 4 wc-rollen op elkaar staan.
- Is dat gelukt? Super knap!
- I.p.v. op elkaar te zetten, kun je de wc-rollen ook naast elkaar leggen. Je moet dan steeds verder springen i.p.v. hoger.

# PARCOURS

Groep 3/4 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- Tafels, stoelen, banken, krukjes, blokken, glijbaan, schommel, planken, bal, wasmand, speelhuis, pionnen, springtouw en alles wat je maar kan vinden voor in de tuin
- Evt. een stopwatch
- Evt. een speeltuin

Je speelt dit spel alleen of met iemand anders.

## OPDRACHT

- Maak eerst alleen of samen een parcours met al het materiaal dat je kan vinden. Weer creatief!
- Voorbeelden:
- Kruip onder de tafel/stoelen door. Of span een touw/handdoek/zeil tussen 2 punten en tijger er onder door.
- Klim over de tafel/stoelen.
- Gooi de bal in de wasmand, dan mag je pas verder.
- 10 x touwtje springen.
- Slalommen.
- Klim in het speelhuis, glij/spring naar beneden.
- Klim via de glijbaan omhoog en verzin een andere manier om naar beneden te gaan.
- Schommel 10 x/klim over de schommel.
- Loop over de loungebank en spring er vanaf.
- 5x rondje rennen om een stok/stoel/pion.
- Bottle flip met een pion.
- 10 x grond aantikken en omhoog springen
- Loop op handen en voeten van de ene stoep/pion/wc-rol naar de andere stoel/pion/wc-rol.
- Hinkelen.
- Oefen een aantal keer het parcours op je eigen tempo.

# BALLON BLAAS ESTAFETTE

Groep 5/6 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- 20 plastic bekertjes
- 2 ballonnen
- 2 pionnen (of iets anders om vanaf te starten met rennen)

Je speelt het spel tegen elkaar

## OPDRACHT

- Beide kinderen starten vanaf de pion (of iets anders waarmee dit aangegeven staat)
- Beide kinderen krijgen 1 ballon, deze ballon wordt opgeblazen voordat het spel begint
- Een van de kinderen telt af: 3, 2, 1.... Start!
- Beide kinderen rennen vanaf de pion naar de overkant waar per team 10 plastic bekertjes staan, de kinderen gaan proberen met hun volgeblazen ballon de plastic bekertjes om te blazen
- Als de ballon leeg is moeten ze terugrennen naar de pion, daar mogen ze ballon weer opblazen
- Als je denkt dat de ballon vol genoeg is mag je weer gaan rennen
- Het kind dat als eerste al zijn bekertjes om heeft weten te blazen heeft gewonnen!

## VARIATIE

- De bekertjes op een verhoging zetten
- Bekertjes verzwaren door er iets in te leggen
- De renafstand groter maken

# KAARTENHUIS CHALLENGE

Groep 5/6 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- Twee stokken kaarten
- Je kan het spel alleen spelen, maar ook tegen elkaar

## OPDRACHT

- Je pakt een kaart van de stapel
- Je hebt 4 soorten kaarten, iedere soort kaart heeft een opdracht:
- Schoppen: In plankhouding schouders aantikken
- Ruiten: onder tafel doorkruipen
- Harten: Sit-ups
- Klaveren: De trap op en af lopen
- Als je de opdracht hebt uitgevoerd mag je deze kaart gebruiken om een kaartenhuis te bouwen
- Je pakt weer een nieuwe kaart en gaat de volgende opdracht uitvoeren
- Je gaat net zo lang door totdat je denkt dat je genoeg kaarten hebt verzameld om een groot kaartenhuis te bouwen.
- Het kind met het grootste kaartenhuis wint!
- Trek je een kaart met cijfer 2 tot 10? dan is dat het aantal keer dat je de opdracht uit moet voeren
- Boer, vrouw, koning, aas is 10 keer uitvoeren
- Joker is 10 keer uitvoeren, zelf kiezen welke opdracht

## VARIATIE

- Opdrachten veranderen zoals bijv sit-ups veranderen in push-ups
- Het spel alleen spelen en een foto maken van je kaartenhuis

# SOKKEN WERPEN

Groep 5/6 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- Ongerolde sokken.
- Een pan eventueel meerdere pannen.
- Afplaktape. (eventueel iets anders wees creatief)

Dit spel speel je alleen of tegen iemand anders.

## OPDRACHT

- Zet een pan in de kamer op een veilige plek waar rond om heen geen spullen staan.
- Kies een afstand tot de pan en plak met afplaktape een lijn waar je achter moet gaan staan.
- Probeer zoveel mogelijk sokken in de pan te gooien, ben je met twee of meer verdeel de sokken dan en kijk wie de meeste sokken in de pan kan gooien.

## VARIATIE

- Maak meerdere afstanden. Ben je alleen gooi dan de sok in de pan en je mag pas naar de volgende afstand wanneer je de eerste hebt behaald. Zo ga je verder tot je alle afstanden hebt behaald, ben je met meer personen pak dan ieder 1 sok. Hier hetzelfde, je mag pas verder wanneer je een afstand gehaald hebt. De eerste die de laatste afstand behaald heeft, heeft gewonnen.
- Zet meerdere pannen op de grond, spreek af welke pan hoeveel waard is en kijk wie zo de meeste punten heeft behaald.
- Ieder pakt 1 sok. Elke keer wanneer raak gegooid wordt moet je de sok ophalen en nog een keer proberen. De eerste die 10,15 of 20 keer scoort heeft gewonnen zelf afspreken.

# WORTEL TREKKEN

Groep 5/6 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- een tuin met onkruid
- lege emmer per persoon
- handschoenen
- iets hards om het onkruid tussen de tegel te krabben

Dit speel je alleen of tegen iemand anders

## OPDRACHT

- Ga in 5 minuten zoveel mogelijk onkruid verzamelen
- Wie het meeste onkruid verzameld heeft is de winnaar
- Je kan het spel zo lang spelen tot de onkruid voorraad op is

## VARIATIE

- In tweetallen bijvoorbeeld mama en dochter tegen papa en zoon.

# FLESSEN BOWLING

Groep 5/6 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- Het liefst 10 plastic flessen gevuld met water.
- een voorwerp om de flessen om te krijgen Bal, hockeybal+stick, basketbal enz.

Dit spel speel je alleen of tegen iemand anders.

## OPDRACHT

- Zet 10 flessen in de vorm van een driehoek
- Ga op een gepaste afstand staan
- Schop de bal, sla met de hockeystick tegen een bal of gooi met een basketbal de flessen om.
- Voetbal halfvolle flessen, hockey bijna lege flessen, basketbal volle flessen. Dit heeft te maken met de zwaarte van de bal. met een bal van een hockeystick is het veel moeilijker een volle fles om te slaan. vandaar bij dit spel de bijna lege flessen.
- Schop, sla of gooi 3 keer.
- Tel het aantal flessen dat om is.
- Speel 10 ronden.
- Wie aan het einde van het spel de meeste punten heeft wint.
- Alles om is dubbele punten in de volgende ronde.
- weer alles om is 20 punten en natuurlijk de volgende ronde weer dubbele punten.

## VARIATIE

- De variatie is de aanpassing in de soort sport

# HANDBALANS

Groep 5/6 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- Een stok/paraplu/ander langwerpige voorwerp

Je speelt dit spel alleen of tegen iemand anders.

## OPDRACHT

- Zet de stok op je binnenkant van je hand recht omhoog en laat deze hier zo lang mogelijk op balanceren

## VARIATIE

- Gebruik je vingers om de stok te balanceren in plaats van de binnenkant van je hand
- Speel een wedstrijd tegen je broer/zus/vader/moeder en kijk wie het langst de stok kan balanceren zonder te laten vallen
- Gebruik je andere hand
- Laat iemand op elke hand een stok zetten en gebruik beide handen om te balanceren
- Loop van punt A naar punt B terwijl je balanceert met de stok op je hand
- Balanceer op één been terwijl je de stok balanceert



# KAARTEN ESTAFETTE

Groep 5/6 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- Een stok kaarten
- 1 beginpunt per team (dopje/pylon/stok/ander materiaal om beginpunt aan te geven)

Je speelt dit spel met minimaal 2 spelers

## OPDRACHT

- Leg de kaarten 2 t/m 10 van harten/schoppen/klaveren/ruiten ondersteboven bij elkaar zonder dat je weet welke kaarten op welke plek ligt
- Op 8 meter afstand van de kaarten maak je een beginpunt waar de teams starten
- Bij het startsignaal ren je naar de kaarten vanaf het beginpunt en draai je er één om
- Je moet eerst op zoek naar nummer 2
- Draai je een verkeerde kaart dan draai je deze weer dicht en ren je terug naar het beginpunt
- Draai je de juiste kaart open dan mag je deze open laten liggen en je terug naar het beginpunt
- Speel je alleen dan mag je gelijk weer naar de kaarten rennen en er weer één omdraaien. Heb je meer spelers in je team dan tik je de volgende speler aan er rent hij/zij naar de kaarten toe
- Het is de bedoeling dat je de kaarten van 2 t/m 10 in de juiste volgorde opendraait
- Ben je de eerste dan heb je gewonnen

## VARIATIE

- Draai je niet de juiste kaart, dan doe je bij het beginpunt een push-up of sit-up
- Ren achterstevoren naar de kaarten
- Maak een slalom parcours naar de kaarten

# WC-ROL HANDSTAND CHALLENGE

Groep 7/8 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- Een muur of deur om de handstand tegen te maken
- 6 wc-rollen

Je kan dit spel alleen doen of met iemand anders.

## OPDRACHT

- Zet de wc-rollen dicht bij de muur/deur waar je zometeen de handstand tegenaan gaat maken.
- Maak een handstand tegen de muur/deur en zorg hierbij dat je stabiel staat.
- Probeer nu, terwijl je in handstand staat, van de 6 wc-rollen een piramide te maken. Probeer de piramide zo dichtbij mogelijk te maken.

## VARIATIE

- Proberen van de 6 wc-rollen een zo hoog mogelijke toren te maken.
- Je kunt ook tot handstand komen door via de deur omhoog te lopen.

# MINI (TAFEL) TENNIS

Groep 7/8 binnen

## WAT HEB JE NODIG

- 2 boeken (rackets)
- Klein balletje
- Tafel
- Netje (kun je maken van bijvoorbeeld wc-rollen).

Je speelt dit spel alleen, hiervoor kan je een muur gebruiken.  
Je speelt dit spel met 2 personen.

## OPDRACHT

- Speel de bal eerst op je eigen helft en laat hem dan over het net stuiten op de helft van je tegenstander, waarna de tegenstander hem direct over het net probeert terug te spelen
- Stuitert een bal twee keer op jouw deel van de tafel dan verdient de tegenstander een punt
- Speel je de bal naast de tafel dan krijgt de tegenstander een punt.

## VARIATIE

- Sta je 3 punten voor? Probeer dan met je verkeerde hand je 'racket' vast te houden en te spelen.
- Gaat het spel te snel, probeer dan het net hoger te maken (2 wc-rollen op elkaar).

# ZEVENSPRONG

Groep 7/8 binnen

## WAT HEB IK NODIG

- Stukje muur/wand
- Tennisbal/zachtere bal

Je speelt dit spel alleen of met meer personen.

## OPDRACHT

- Het spel bestaat uit 7 bal opdrachten, 7 stappen waarbij elke stap een stukje moeilijker gemaakt wordt.
- Wanneer je een stap zonder fouten kan afronden mag je door tot de volgende stap.
- Er wordt afgeteld, je start dus bij stap 7 en eindigt bij stap 1.
- Maak je een fout (bal niet vangen of teveel laten stuiten) dan is je medespeler aan de beurt, en start jij daarna bij de stap waar je af bent gegaan.
- De stap waarin je je bevindt geeft aan hoe vaak je de opdracht moet doen. Bijvoorbeeld, stap 6, hierbij moet je de opdracht dus 6 keer achter elkaar goed uitvoeren om door te mogen naar stap 5.
- Wie als eerste alle 7 stappen heeft afgerond heeft gewonnen.

stap 7	7x	Gooi de bal tegen de muur aan en vang hem weer zonder de bal te laten stuiten
stap 6	6x	Gooi de bal tegen de muur aan en laat de bal 1 keer stuiten.
stap 5	5x	Gooi de bal via 1 stuit op de grond tegen de muur en vang hem dan direct.
stap 4	4x	Gooi de bal onder je been door tegen de muur en van hem dan direct.
stap 3	3x	Gooi de bal tegen de muur en klap 1 keer voordat je de bal direct vangt. Bij de tweede keer klap je 2 keer voordat je de bal vangt en bij de derde keer klap je 3 keer voordat je de bal vangt.
stap 2	2x	Gooi de bal tegen de muur en draai snel een rondje, de bal mag 1 keer stuiten voordat je hem vangt.
stap 1	1x	Gooi de bal tegen de muur en draai snel een rondje en klap in je handen, de bal mag 1 keer stuiten voordat je hem vangt.

## VARIATIE

- Heb je alle 7 stappen goed doorlopen, start dan opnieuw maar speel dan nu met maar 1 hand, de andere hand moet op de rug.
- Maak je eigen zevensprong, bedenk zelf 7 nieuwe bal opdrachten.

# TUIN BOOTCAMP 1

Groep 7/8 buiten

## WAT HEB IK NODIG

- 2/3 grote emmers
- water
- watervaste stift of stukjes tape
- begin en eindpunt

Je speelt dit spel alleen of met meerdere personen.

## OPDRACHT

- Teken 5 strepen aan de binnenkant van 1 grote emmer (gelijke afstand)
- Maak een duidelijke begin- en eindpunt, zover mogelijk uit elkaar in je tuin of balkon (hoeft geen rechte lijn te zijn)
- Zet 1, tot de rand toe, gevulde emmer met water bij het beginpunt.
- Vul de emmer tot het 1e streepje met water en loop naar het eindpunt, loop om het eindpunt en keer terug naar het begin. Vul je emmer verder tot het 2e streepje en loop het parcours opnieuw. Blijf je emmer vullen tot je alle streepjes en loop elke keer het parcours

## VARIATIE

- Bij elk streepje water dubbel lopen 1x emmer linkerhand en 1x emmer rechterhand
- Met 2 emmers lopen, 1 links en 1 rechts
- Emmer water met 2 handen vasthouden tussen je benen
- Daag iemand uit, wie is de snelste ?

# TUIN BOOTCAMP 2

Groep 7/8 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- 1 lijn/touw van 2 meter
- Telefoon stopwatch

Je speelt dit spel alleen of met meerdere personen.

## OPDRACHT

- Leg de 2 meter lijn op de grond, zorg voor genoeg ruimte rondom
- Leg je stopwatch op een duidelijke plek
- Pak de 'tuin bootcamp' opdrachtkaart erbij
- Elke opdracht doe je 1 minuut en je probeert de oefening zo vaak mogelijk uit te voeren. Per goed uitgevoerde oefening krijg je een punt. Werk het lijstje van boven naar beneden af en schrijf je score op. Dit kan je vaker op een dag doen.

	Tuin bootcamp opdrachten	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3
1	Rondje om de lijn Ren om de lijn, elk rond = 1 punt			
2	Voorwaarts springen Tenen tegen de lijn, spring met 2 voeten voorwaarts over de lijn en terug naar achter = 1 punt			
3	Push-up Handen op de lijn en push-up maken = 1 punt per push-up			
4	Squad Ga over de lijn staan en zak door je benen met rechte rug, raak de lijn aan = 1 punt			
5	Zijwaarts springen 2 voeten naast de lijn en spring zijwaarts over de lijn en terug = 1 punt			
6	Hand verplaatsen Handen op de lijn in push-up houding, verplaats je handen om en om van de lijn en op de lijn = 1 punt			

# MENS ERGER JE NIET

Groep 7/8 buiten

## WAT HEB JE NODIG

- 12 flessen of 12 anderen voorwerpen die je neer kan zetten
- 2 dobbelstenen

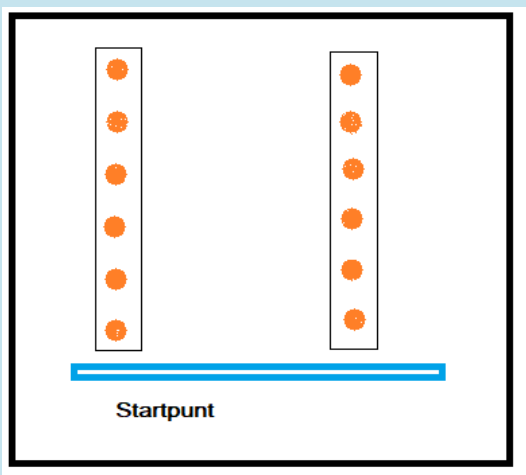
Je speelt dit spel met minimaal 2 personen.

## OPDRACHT

- Kies een duidelijk startpunt en maak vanuit daar 2 rijen waarbij de flessen elke keer 2 meter uit elkaar staan.
- De fles die het dichtst bij het startpunt staat is fles nummer 1 enzovoort.
- Leg de dobbelstenen op het afgesproken startpunt neer.
- Op het door jullie aangegeven startsein begin je met dobbelen.
- Stel je dobbelt 2, dan ren je zo snel mogelijk naar fles 2 toe en leg je die om.
- Ren terug naar het startpunt en dobbel opnieuw.
- Dobbel je een nummer van een fles die al om ligt dan ren je daar alsnog naar toe en tik je de fles alleen maar aan.
- Wie als eerste alle 6 de flessen om heeft liggen heeft gewonnen.

## VARIATIE

- Wanneer je nu een nummer dobbelt van een fles die al om ligt, zet je deze nu weer rechtop. Hierbij wordt het spel dus moeilijker er duurt het langer voordat er iemand wint.



# VERKEERSBINGO

Groep 7/8 buiten

## WAT HEB IK NODIG

- Mobiele telefoon met de bingo kaart geopend
- A4 papier met 4 x 4 vakjes. Vul in de 1<sup>e</sup> kolom de oefeningen in. De overige 3 gebruik je om de oefeningen af te vinken.

Je speelt dit spel met meerdere personen.

## OPDRACHT

- Ga er met een vriend(in), vader of moeder erop uit en vul zo snel mogelijk 3x de bingokaart.
- Degene die als eerste alles heeft afgerond verdient een traktatie van de ander.
- Let op! Alle items die je tegenkomt op straat mag je maar 1x gebruiken.

	<p>Bankje: Spring er 10 keer op en af</p>
	<p>Bushokje: Ren 5 keer om het bushokje heen</p>
	<p>Stopbord: Doe 20 squats</p>
	<p>Zebraad: Hinkel 4 keer heen en weer</p>
	<p>Snelheidsbord: Druk 15 keer op</p>
	<p>Voetbalveld: Doe 15 sit ups</p>