

THUIS IN BEWEGING



Thuis in beweging

We zijn wederom met zijn allen in Nederland in een hele vreemde situatie beland waarin we niet naar school kunnen en ook de kinderopvang voor veel kinderen niet meer toegankelijk is. Heel vervelend, maar we moeten er met zijn allen het beste van maken!

Scholen maken weer een mooi leerprogramma voor thuis en proberen de kinderen die wel naar school toe komen van leerstof te voorzien. Maar hoe zit het nu met de gymlessen!? Die gaan niet door, dat is begrijpelijk. Maar het is wel erg belangrijk om te blijven bewegen. Voor de een is dat vanzelfsprekender dan voor de ander.

Even je hoofd leeg maken met bewegen

In de eerste lockdown heeft Team Sportservice het beweegprogramma: 'Thuis in beweging' gemaakt. In dit beweegprogramma willen we kinderen én (groot)ouders uitdagen om leuke beweegspelletjes en oefeningen te doen. Bewegen is namelijk voor iedereen de ideale onderbreking tijdens leren of werken. Je maakt je hoofd weer even leeg en kunt daarna veel frisser en geconcentreerder aan het werk.

In dit document hebben wij deze beweegspelletjes en oefeningen opnieuw gebundeld, zodat er een mooi overzicht is ontstaan. Daarnaast dagen we de kinderen, (groot)ouders uit om mee te doen aan de challenges. Dit zijn opdrachten waarin wij jullie vragen om een opdracht zo lang, mooi of stoer mogelijk uit te voeren.

We hebben de beweegvormen zoveel mogelijk in 3 niveaus proberen uit te werken zodat iedereen mee kan doen! Grappige, uitdagende en speelse vormen wisselen elkaar af. Zo blijft de uitdaging leuk.

TIP: Juf of meester mag natuurlijk ook een beweegopdracht kiezen, als tussendoortje tijdens een online lesdag.

Delen jullie via social media een leuk filmpje met #blijfbewegen?

Inhoud

Beweegopdrachten	5
Airhockey	5
Angry birds	5
Ballon hooghouden	5
Boekenestafette	6
Bootcamp	6
Bottleflip spel	6
Cijfer memory	7
Drie op een rij	7
Flessenvoetbal	7
Gangenstelsel	8
Handdoeken Flingo	8
Handjes en voeten spel	9
Handstand	9
Hinkelen	9
Kinderyoga	10
Knuffels verplaatsen zonder handen	10
Kookwekkerrace	10
Limbodansen	11
Mambo nr. 5 dansje	11
Memory	11
Mikken met sokken	12
Pittenzakspel	12
Ravijnenspel	12
Schietkussen	13
Skippydance	13
Sloopkogel	13
Sokkenregen	14
Stoepranden	14
Twister	14
Vliegende schoen	15
Voetbalparcours	15
Winkelspel	15
Zevensprong	16

Challenges	17
Hooghouden	17
Jongleren met sokken	17
Knijper challenge	17
Kopie challenge	18
Obstakel parcours	18
Over de top	18
Ren je rot	19
Steen-papier-schaar challenge	19
Touwtjespringen	19
Extra's	20
Beweegalfabet	20
Bordspel van meester Koen	21
Work-out yahtzee	22

Beweegopdrachten

Airhockey

Speel dit spel samen op tafel. Stop eerst een klein waterflesje in een sok en maak op de randen van de tafel een verhoging van bijvoorbeeld boeken.

Tip: lukt het niet op tafel? Speel het dan op de grond!

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Speel de tennisbal met het flesje, dat je plat op tafel hebt liggen. Probeer de tennisbal voorbij je maatje te spelen.	Airhockey met meester Remy en juf Manon

Angry birds

Maak een slinger van elastiekjes voor de katapult. Span de elastiekjes tussen de poten van de stoel. Bouw daarna een toren van verschillende spulletjes die je om gaat schieten, dit is je doel.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Leg de sokken op het kruis van het elastiek en trek het een klein beetje naar achter. Laat de sok los en probeer het doel om te schieten. Succes!	Angry Birds met juf Ciska
2	Maak 2 katapulten en maak er een wedstrijd van. Wie schiet als eerste zijn doel om? Of ga tegenover elkaar zitten, wie raakt dan als eerst het doel?	

Ballon hooghouden

Probeer zo lang mogelijk de ballon(nen) hoog te houden.

Uitdaging: ga op de ballon zitten. De ballon mag niet knappen en handjes los.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Houd 1 ballon hoog zonder dat de ballon de grond raakt.	Ballon hooghouden met meester Ruben
2	Houd 2 ballonnen hoog zonder dat er een ballon de grond raakt.	
3	Houd 3 ballonnen hoog zonder dat er een ballon de grond raakt.	
4	Kkunnen jullie samen de ballon(nen) van de grond houden?	

Boekenestafette

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Verzamel al je boeken bij elkaar en maak 2 stapels ver uit elkaar. Start bij een stapel en pak een boek. Ren naar de andere stapel en pak ook daar een boek van voor op je stapel. Met hoeveel boeken kan jij heen en weer blijven rennen?	Boekenestafette met juf Ciska
2	Doe het op tijd en maak er een wedstrijd van.	

Bootcamp

Pak je flesje water er maar bij. Ook heb je een paar wc rollen nodig en eventueel een kussentje. Succes!!

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Bootcampen samen of alleen! Meester Patrick laat zien hoe je dat kunt doen op verschillende niveaus. Bootcamp jij gezellig met hem mee? De oefeningen duren ongeveer 45 sec.	Bootcamp met meester Patrick

Bottleflip spel

Kies een beginpunt uit in huis. Leg daar een timer neer, een flesje water, een lege bak en iets kleins wat je kunt gebruiken als punten. Het flesje water is voor de bottleflip. Meester Remy gebruikt appels als punten. Hij moet een burpee doen als het niet gelukt is. Je mag ook iets anders doen als het niet gelukt is: opdrukken, kikkersprongen, enz.

Uitdaging: niet rennen naar een andere plek maar hinkelen, springen, achteruit, enz.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Start de tijd en ren met je flesje water naar een andere plek (keuken, tuin, slaapkamer, badkamer, enz.) in huis. Op de plek heb je 10 pogingen om de bottleflip te doen en daarna ren je terug naar het beginpunt. Is het gelukt? Doe een punt in de lege bak. Is het niet gelukt? Voer de opdracht uit die je hebt bedacht als het niet gelukt is. Pak je flesje water en ga naar een andere plek, je mag niet weer naar dezelfde plek in huis. Hoeveel punten scoor jij in 5 minuten? Vind je de bottleflip te moeilijk, dan mag je het flesje ook recht naar beneden gooien. Blijft hij staan, dan heb je een punt en anders moet je ook hier je opdracht uitvoeren.	Het bottleflip spel met meester Remy
2	Maak er een wedstrijd van. Wie heeft er in 5 minuten de meeste punten of wie heeft er als eerste 10 punten?	

Cijfer memory

Schrijf op 1 vel papier de cijfers 1 t/m 6 en knip uit. Zoek verschillende plekken in huis om deze cijfers neer te leggen. Je moet de cijfers wel kunnen zien. Nu schrijf je nog een keer de cijfers 1 t/m 6 op een vel en knipt deze uit. Doe de cijfers in een kom. Is het te moeilijk, dan kun je het spel ook met minder cijfers spelen.

Uitdaging: laat een ander de cijfers neerleggen in huis (je moet ze wel kunnen zien).

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet een stopwatch aan. Grabbel in de kom en kijk welk cijfer je gepakt heb. Breng deze zo snel mogelijk naar hetzelfde cijfer die jij ergens in huis neergelegd hebt. Hoe snel lukt het je om alle cijfers op de goede plek te leggen?	Cijfer memory met juf Jessica
2	Geef de cijfers een nieuwe plek in huis. Schrijf bij de cijfers in de kom een beweging (hinkelen, achteruit, stampen, kikkersprong, enz.). Wanneer je een cijfer hebt gegrabbeld ga je op zoek naar het andere cijfer in huis. Doe dit op de manier zoals op je blaadje staat. Hoe snel lukt het je nu?	
3	Je kunt de cijfers in de kom ook vervangen door sommen. Hoeveel sommen leg jij goed neer?	
4	Doe een wedstrijd: wie heeft zijn cijfers als eerste op de goede plek liggen? Tip: gebruik per persoon een ander kleur papiertje om de cijfers op te schrijven.	

Drie op een rij

Speel met een maatje het spel. Wie heeft er als eerste 3 op een rij.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Teken een veld van 3x3 vakken op de grond. Gebruik per persoon 3 voorwerpen van dezelfde kleur. Ren op en neer tussen het speelveld en je voorwerpen. Wie haalt als eerste 3 op een rij? Heb je na dat je alle 3 de voorwerpen nog geen 3 op een rij? Ren dan heen en terug naar je startplaats en verplaats dan 1 van je voorwerpen naar een leeg vak. Hou dit net zo lang vol tot iemand 3 op een rij heeft.	Drie op een rij met meester Remy en meester Freek

Flessenvoetbal

Vul per persoon 4 plastic flessen met water en ga met je maatje een flink stuk uit elkaar staan. Zet de flessen voor je neer. Wie heeft als eerste de flessen van zijn maatje leeg geschoten?

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Probeer een fles van je tegenstander om te schieten. Word je fles om geschoten, dan moet je eerst de bal halen voordat je de fles rechtop mag zetten.	Flessenvoetbal met meester Freek en meester Remy

Gangenstelsel

Zoek een touw, sjaal, springtouw, enz. en gebruik eventueel tape om het vast te maken (eerst vragen of dat mag!).

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	De opdracht is: maak je eigen gangenstelsel. Kies een goede ruimte in huis, bijvoorbeeld de gang boven of beneden of van de bank naar de muur, enz. Maak daar met de spullen, bijvoorbeeld touw, een gangenstelsel waar je later doorheen moet, zonder de spullen aan te raken. Kun je de spullen niet vastknopen, dan zou je eventueel tape kunnen gebruiken om het vast te plakken. Vraag dit eerst even! Je mag in het gangstelsel ook andere spullen gebruiken. Denk aan stoelen of tafels. Je kunt je gangenstelsel zo moeilijk maken als je zelf wilt. Lukt het jou de overkant te halen zonder dat je de spullen aanraakt?	Het gangenstelsel met meester Ruben
2	Maak er een wedstrijd van. Wie kan het snelst door het gangenstelsel heen komen, zonder dat de spullen aangeraakt worden?	

Handdoeken Flingo

Voor deze opdracht heb je een handdoek, groot badlaken/laken en sokken nodig

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Samen gooien: pak een groot badlaken of laken en leg de sok in het midden. Pak beide uiteinden vast en probeer samen de sok op te gooien en te vangen. Hoe vaak lukt jullie dit?	Handdoeken flingo met meester Remy en juf Manon
	Tip: trek met je handen de handdoek in 1 beweging hard uit elkaar.	
2	Knoop het ene uiteinde van een handdoek om je nek. Pak het andere uiteinde vast en leg in de buidel een sok. Hoe vaak lukt het de sok op te gooien en te vangen met de handdoek?	
3	Samen gooien: Knoop beide de handdoek om je nek net zoals niveau 2. Nu ga je proberen samen de sok over te gooien. Hoe vaak kunnen jullie de sok overgooien?	

Handjes en voeten spel

Teken handjes en voeten op een A4 of print de handjes en voetjes uit die hieronder in nog niet uitgespeeld staan. Leg ze op verschillende manieren neer, 3 naast elkaar en maak het zolang als je wilt.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Spring naar de overkant met alleen je voeten. Voeten moeten op voeten, de handen mogen niet gebruikt worden.	Handjes en voetenspel met juf Marloes
2	Spring naar de overkant met handen en voeten en je mag je handen neerzetten op het plaatje wat jij fijn vindt.	
3	Spring naar de overkant precies zoals op de plaatjes staat.	

Handstand

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Kun je op je handen lopen?	Handstand met meester Joël
2	Loop als een spinnetje met je voeten op tegen de muur.	
3	Pak wat spullen waar je mee kunt stapelen en leg deze bij de muur. Maak een spinnetje. Pak 1 voor 1 de spulletjes en probeer en zo hoog mogelijke toren te bouwen met 1 hand.	
4	Maak een handstand. Gooi je benen op tegen de muur.	
5	Maak een handstand. Gooi je benen op tegen de muur. Probeer weg te lopen van de muur.	

Hinkelen

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Hinkel op 1 been. Doe dat links en rechts. Hoe vaak lukt dat?	Hinkelen met meester Pim
2	Kan je ook hinkelen en touwtje springen tegelijkertijd?	
3	Leg op verschillende plekken in de kamer spullen. Hinkel van plek naar plek. Stapel de spullen op. Hoe hoog is jouw stapel voor hij omvalt?	
	Maak er een wedstrijd van. Wie verzamelt de meeste spullen.	
4	Doe voorzichtig: hinkel de trap op.	

Kinderyoga

Pak een matje.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Voor het jonge kind. Luister goed en doe mee.	Kinderyoga jonge kind met meester Josse
2	Voor het oudere kind. Luister goed en doe mee.	Kinderyoga oudere kind met meester Josse

Knuffels verplaatsen zonder handen

Verzamel al je knuffels bij elkaar (geen knuffels; gebruik kussens of truien, enz.).

Uitdaging: kun jij met je knuffel de hele kamer doorrollen?

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Ga op de grond liggen met je voeten bij de knuffels. Kun jij al je knuffels alleen met je voeten achter je hoofd neerleggen?	Knuffels verplaatsen zonder handen met juf Saskia
2	Pak er een emmer of meerdere emmers bij. Kun je op dezelfde manier alle knuffels in een emmer mikken?	
3	Kun jij je knuffels ook verplaatsen met een achterover-koprol?	
4	Alle niveaus kunnen in een wedstrijdvorm worden gespeeld. Wie heeft als eerste al zijn knuffels verplaatst?	

Kookwekkerrace

Pak een kookwekker, wekker of telefoon erbij.

Uitdaging: Zet meerdere wekkers op verschillende tijden. Hoeveel wekkers vind je?

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet de tijd met geluid. Juf Tessa en juf Saskia doen 1 minuut. Laat een ander de wekker verstoppen ergens in huis. Als dat gedaan is mag je gaan zoeken. Vind jij de wekker voor hij afgaat?	Kookwekkerrace met juf Saskia en juf Tessa
2	Zet de tijd zonder geluid. Laat een ander de wekker verstoppen ergens in huis en als dat gedaan is mag je gaan zoeken. Laat de wekker nog wel een beetje in het zicht. Vind jij de wekker voor hij afgaat?	

Limbodansen

Pak een stok of touwtje en trek je mooiste verkleedkleden aan om in een echte limbodanser te veranderen. Je hebt iemand nodig om de stok vast te houden. Lukt dat niet, dan kun je een touw ergens tussen knopen. Succes!

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Iemand houdt de stok vast en jij gaat proberen er onderdoor te lopen zonder te bukken. Achterover hangen mag natuurlijk wel. Eerste niveau is dat de stok op ooghoogte gehouden wordt. Kun jij eronderdoor zonder de stok aan te raken, om te vallen of te bukken?	Limbodansen met meester Josse
2	Stok op schouderhoogte.	
3	Stok op borsthoogte.	
4	Stok op navelhoogte.	
5	Kun jij nog lager?	

Mambo nr. 5 dansje

Pak een radio en zoek genoeg ruimte om te dansen

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Probeer het dansje na te doen. Kijk het eerst in stukjes en daarna helemaal.	Mambo nr. 5 met juf Tessa

Memory

Pak wat kleine spulletjes bij elkaar, van elk 2 dezelfde en verstop ze onder bijvoorbeeld washandjes.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Kies een startpunt. Ren naar de washandjes. Je mag er 2 optillen. Liggen daar 2 dezelfde spulletjes onder dan mag je ze meenemen. Liggen daar verschillende spulletjes onder, dan laat je het liggen. Ren terug naar de start en dan mag je weer een nieuwe poging doen. Hoe snel heb jij alle setjes bij elkaar gevonden? Makkelijker: Je mag 1 washandje open laten liggen als het geen setje is	Memory met Meester Pim
2	Maak er een spel van door 2 veldjes te maken of ga om de beurt. Wie heeft de meeste setjes gevonden?	

Mikken met sokken

Zoek je pannen, emmers of wasmanden bij elkaar pak een stapel sokken. Kies een punt uit waar vandaan je gaat gooien hieronder vind je de afstand niveaus.

Uitdaging: wat is jouw maximale afstand?

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	3 stappen vanaf je gooi plek.	Mikken met juf Marloes
2	6 stappen vanaf je gooi plek.	
3	9 stappen vanaf je gooi plek.	
4	Ga tegen over elkaar staan: wie gooit er als eerst in de pan/emmer/wasmand?	

Pittenzakspel

Maak je eigen pittenzakjes met rijst en een plastic zakje. Knoop hem goed dicht. Kun jij meester Ruben zijn trucjes nadoen?

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet 3 verschillende bakken neer. Hoeveel punten kun jij scoren door raak te gooien in de bakken?	Pittenzakspel met meester Ruben
2	Zet een tafeltje of prullenbak neer. Lukt het jou om de pittenzakjes op de tafel te gooien zonder dat zij eraf vallen. Gebruik 3 pittenzakjes.	
3	Leg een pittenzakje op je voet en gooi hem met je voet omhoog. Lukt het je om hem op te vangen met je lichaam en daarna op te drukken?	

Ravijnenspel

Pak een heleboel spullen bij elkaar die je kan gebruiken om naar de overkant te komen of te verslepen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Pak een 2 handdoeken of deurmatten. Teken een lijn of kies 2 punten uit. Kun jij met de handdoeken of deurmatten de overkant halen zonder de grond te raken. Raak je de grond? Dan moet je opnieuw	Het ravijnenspel met juf Michella
2	Pak 3 handdoeken of deurmatten. Kunnen jullie ook met zijn tweeën naar de overkant zonder de grond te raken?	
3	Zet wat obstakels neer en pak wat spullen die jullie naar de overkant mee moeten nemen zonder de grond te raken of de spullen de grond raken. Lukt dat?	
4	Maak er een wedstrijd van.	

Schietkussen

Pak een vuilniszak, een balletje of sok en een emmer. Vul de vuilniszak met lucht en knoop hem dicht. Hij hoeft niet helemaal vol met lucht te zitten.

Uitdaging: Zet een paar flesjes neer op een tafel of plank. Krijg jij de flesjes met je vuilniszak en bal van de plank af?

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Leg de bal of sok op de met lucht gevulde vuilniszak. Leg je handen aan de zijkant en klap zacht in je handen. De bal zal in de lucht vliegen. Probeer de bal te vangen.	Schietkussen met juf Jessica
2	Pak er een emmer of bakje bij. Probeer de bal nu in het bakje te krijgen. Misschien kun je het ook via de muur?	
3	Hoe hoog krijg jij de bal in de lucht?	

Skippydance

Pak er een elastiek bij. Geen elastiek? Geen paniek, misschien ligt er 1 in de naaidoos van je ouders en anders zou je er eventueel 1 bij een winkel zoals de Action, Kruidvat, Blokker, enz. kunnen halen. Nu je een elastiek hebt, maak hem aan 2 punten vast. Juf Marloes gebruikt twee stoelen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Met skippydance kun je allemaal leuke dansjes en sprongen maken! Juf Marloes laat jullie in het filmpje de basis zien.	Skippydance met juf Marloes
2	Wil je nog meer leren? Op de website van skippydance staan veel uitdagende filmpjes.	

Sloopkogel

Stop iets hards (bal, sinaasappel, sokken, enz.) in een panty. Zorg dat het in de voet van de panty zit. Zet de panty op je hoofd. Je bent nu een levende sloopkogel. Heb je geen panty dan kun je ook een lange kous gebruiken of een broek dichtknopen. Pak 6 flesjes water.

Uitdaging: Maak je omgooiparcours moeilijker met obstakels of speel met hoog en laag. Zet de flesjes op verschillende plekken in huis of buiten waardoor de afstand groter wordt.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet 6 flesjes water op een rij. Kies een beginpunt, zet de stopwatch aan en ren naar het eerste flesje. Lukt het jou om met de sloopkogel op je hoofd het eerste flesje om te krijgen? Als het gelukt is, ren je terug naar het beginpunt en dan mag je naar het tweede flesje rennen. Hoe snel krijg jij alle flesjes om?	Sloopkogel met juf Rina
2	Maak er een wedstrijd van tegen elkaar of een estafette in teams.	

Sokkenregen

Pak iets om 2 vakken te maken (boeken, spellen, truien, enz.). Pak ongeveer 16 tot 20 stuks.

Spel veranderen: maak meerdere vakken en speel met meerdere personen of maak de vakken groter en speel in teams.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Je speelt dit spel met minimaal 2 personen. Maak 2 vakken. Verdeel evenveel spullen over de 2 vakken. Ga in een vak staan. Tel af en gooi de spullen die in jouw vak liggen naar het andere vak. Wie als eerste zijn vak leeg heeft gegooid wint!	Sokkenregen met juf Manon

Stoepranden

Speel het spelletje stoepranden met een maatje. Wie haalt de meeste punten?

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Probeer de bal tegen de stoeprand aan de overkant te gooien en daarna te vangen. Dan heb je een punt. Gooi je mis dan ga je gewoon naar je eigen kant en mag de ander	Stoepranden met meester Dion
2	Probeer de bal tegen de stoeprand aan de overkant te gooien en daarna te vangen. Dan heb je een punt. Gooi je mis, ren dan snel terug naar je eigen kant, want je kunt worden afgegooid door je maatje en dan ben je al je punten kwijt.	

Twister

Pak van 4 verschillende voorwerpen twee dezelfde en een flesje water.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Pak 4 verschillende voorwerpen en leg in een groot vierkant en de andere 4 voorwerpen in een klein vierkant. Leg in het midden van het kleine vierkant het waterflesje. Zet de stopwatch op 1 minuut. Draai het flesje en waar de dop van de fles heen wijst ga je in het grote vierkant naartoe rennen. Hoeveel verschillende voorwerpen kun jij aantikken in 1 minuut?	Twister met juf Manon

Vliegende schoen

Pak 2 paar schoenen. 1 paar trek je aan en de andere leg je naast je neer. Je kunt het ook alleen met sokken spelen en 1 paar schoenen naast je neerleggen.

Uitdaging: kun je de schoen in de lucht gooien en vangen met je handen of weer opvangen met je voeten?

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Ga op je rug liggen. Doe 1 voet in de lucht en zet de schoen die naast je ligt op je voet. Kun jij je heen op en neer bewegen en je schoen erop laten balanceren?	De vliegende schoen met juf Tessa
2	Kun jij het ook met 2 voeten? Probeer eens te fietsen met je benen zonder dat de schoenen van je voeten vallen.	
3	Doe 1 schoen op je 1 voet. Kun jij een rondje (van je rug over je buik weer naar je rug) zonder dat de schoen valt?	

Voetbalparcours

Maak een uitdagend parcours waar je doorheen kunt voetballen. Denk aan slalom, ergens onderdoor of overheen en met het einde een doel. Maak er eventueel een wedstrijd van.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Kun jij door het parcours heen met een sok?	Voetbalparcours met meester Remy
2	Kun jij dit ook met een tennisbal?	
3	Hoe snel kun jij dit parcours afleggen?	

Winkelspel

Schrijf op een vel papier verschillende letters en knip uit of gebruik scrabble-steentjes. Doe de letters in een kom. Je bent vrij in hoeveel letters je in de kom stopt.

Uitdaging: verander de manier waarop je naar de kamers gaat. Hinkelen, springen, achteruit, enz. Of hoe snel krijg jij je kom met letters leeg?

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet een stopwatch aan. Grabbel in de kom en kijk welk letter je gepakt heb, bijvoorbeeld S. Ren naar een andere kamer in huis en zoek iets in die kamer wat begint met de letter S, bijvoorbeeld sok. Je pakt de sok en rent terug naar het beginpunt. Grabbel een nieuwe letter uit de kom en ren naar een andere kamer. Je mag niet naar dezelfde kamer als waar je net was. Zo ga je door met winkelen tot er 3 minuten voorbij zijn. Hoeveel spullen vind jij in 3 minuten?	Het winkelspel met meester Dion
2	Doe een wedstrijd. Wie heeft als eerste allemaal goede spullen bij zijn of haar letters gehaald of wie haalt de meeste spullen in 3 minuten?	

Zevensprong

Pak een balletje en ga op zoek naar een muurtje waar je tegen aan kunt gooien.

Uitdaging: Kun jij je eigen zevensprong bedenken met verschillende kunstjes? Misschien wel met iets heel anders dan een bal!

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Gooi de bal 7 keer tegen de muur en vang de bal zonder te stuiten op.	De zevensprong met juf Ciska
2	Gooi de bal 6 keer tegen de muur, laat de bal stuiten en vang de bal.	
3	Gooi de bal 5 keer via de grond tegen de muur en vang de bal.	
4	Gooi de bal 4 keer onder je been door tegen de muur en vang de bal.	
5	Stuit de bal 3 keer op de grond, sla de bal tegen de muur en vang de bal.	
6	Gooi de bal 2 keer tegen de muur, als je de bal gooit klap je voor je buik en achter je rug in je handen en daarna vang je de bal.	
7	Gooi de bal 1 keer tegen de muur, draai een rondje en vang de bal weer.	

Challenges

Hooghouden

Hoe vaak kun jij hooghouden?! Het maakt niet uit wat je gebruikt.

Uitdaging: samen hooghouden, om en om aanraken.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Kies iets uit om mee hoog te houden. De juffen en meesters kiezen de volgende materialen: <ul style="list-style-type: none">■ Juf Manon = hockeystick■ Meester Remy = tennisracket■ Meester Ruben = voetbal■ Juf Marloes = badmintonracket■ Juf Ciska = koekenpan met sokken Hoe vaak kun jij hooghouden?	Hooghouden

Jongleren met sokken

Probeer zo lang mogelijk te jongleren met je sokken.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Gooi 1 sok van hand naar hand	Jongleren met meester Freek
2	Gooi 2 sokken in een rondje van hand naar hand. Kan je dit rechtsom en linksom?	
3	Gooi om en om 2 sokken in 1 hand Jongleer met 3 sokken	

Knijper challenge

Pak de timer erbij en een heleboel wasknijpers. Hoeveel knijpers kan jij aan je shirt hangen in ligsteun?

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet de timer op 30 sec. en ga op je tenen en ellebogen staan (opdrukstand) met de bak knijpers voor je neus. Hoeveel knijpers kun jij aan je shirt hangen in 30 seconden?	Knijperchallenge met meester Freek
2	Hang je shirt vol met knijpers. Zet de timer op 30 sec. en ga in opdrukstand staan. Hoeveel knijpers kun jij van je shirt halen in 30 sec.?	
3	Ga in opdrukstand staan met een knijperbak voor je neus. Hoeveel knijpers kun jij aan je shirt hangen zonder om te vallen?	

Kopie challenge

Teken op de grond per persoon 9 cirkels. Allemaal een andere kleur. Maar wel per persoon hetzelfde patroon! Spring om de beurt in het veld.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Herhaal de sprong. Doe dit met 1 sprong per keer.	Kopie challenge met meester Remy en meester Freek
2	Probeer nu meerdere sprongen te herhalen.	
3	Kunnen jullie dit ook hinkelend?	
4	Nu mogen de voeten op 2 verschillende plekken staan.	

Obstakel parcours

Maak door het huis en/of tuin je eigen obstakel parcours. Wij zijn benieuwd naar wat jij/jullie kunnen verzinnen! Misschien kun jij er ook overheen met een shuttle, kussen of iets anders op je hoofd.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Maak door het huis en/of tuin je eigen obstakel parcours. Gebruik bijvoorbeeld; kussens, tafels, stoelen, tuinset, enz. Wij zijn benieuwd naar wat jij/jullie kunnen verzinnen! Hoe snel kun jij over je zelfgemaakte parcours?	Het obstakel parcours met juf Anouschka
2	Misschien kun jij er wel overheen met een shuttle, kussen of iets anders op je hoofd. Lukt het om over verschillende obstakels heen te gaan zonder dat het van je hoofd afvalt?	Het obstakel parcours met meester Ben

Over de top

Spring over een zelfgebouwde muur! Hoe hoog wordt jouw muur waar je overheen kunt springen?

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Spring over een obstakel (zacht). Meester Pim springt over een sjaal tussen 2 stoelen.	Over de top met meester Pim
2	Spring op een obstakel: tafel, bank, muurtje, enz.	
3	Ren tegen de muur op en tik de muur zo hoog mogelijk aan.	
4	Maak een muur (zacht) en spring eroverheen. Elke keer als het je lukt mag de muur hoger gebouwd worden. Hoe hoog wordt jouw muur?	

Ren je rot

Hoe vaak kun jij heen en weer rennen of kun jij je eigen rondje verzinnen waar je precies 1 minuut over doet?! Pak 2 pylonen, boeken, truien of wat je maar kunt vinden en pak er een stopwatch bij.

Uitdaging: Kun jij dit ook hinkelend, achteruit, springend of op een andere leuke manier? Misschien vind jij 1 minuut wel te kort en wil je weten hoe vaak je heen en weer kunt rennen in 3 minuten of een rondje bedenken die wel 5 minuten duurt. Daag iemand uit om te kijken wie sneller is.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet de 2 pylonen (of het andere materiaal wat je hebt gepakt) 10 meter uit elkaar. Zet de stopwatch aan en ren zo vaak als je kunt tussen de 2 pylonen heen en weer. Hoe vaak kun jij heen en weer rennen in 1 minuut?	Ren je rot met meester Joël
2	Hoe snel kun jij 10 keer van pylon naar pylon rennen? Neem de tijd op.	
3	Verzin een rondje waarvan jij denkt dat je er precies 1 minuut over doet. Is het gelukt?	

Steen-papier-schaar challenge

Ga met een maatje tegenover elkaar staan. Bepaal hoe lang het speelveld is.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Maak tegelijk een burpee en doe daarna steen-papier-schaar. Heb je gewonnen? Zet een grote stap richting het eindpunt. Daarna maken jullie weer een burpee. Wie is er als eerste aan de overkant?	Steen-papier-schaar challenge met juf Manon en meester Freek

Touwtjespringen

Wat is jouw touwspring record? Kun jij een leuk trucje of misschien wel met iets heel anders touwtje springen dan een touw.





Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Pak het touwtje (sjaal) in 1 hand. Laat het touw rond draaien naast je lichaam en spring als het touwtje op de grond komt.	Touwtje springen met juf Rina
	Samen springen? Maak het touw vast aan de tafel poot en sleep het touw heen en weer of laat het wapperen. De ander gaat proberen er overheen te springen zonder dat hij/zij het touw raakt.	
2	Touwtje springen; achteruit, vooruit, in galop of op de plaats. Wat is jouw record?	
3	Kun jij een trucje of met iets anders dan een touw springen?	

Extra's


Beweegalfabet

Spel je eigen naam met het Team Sportservice beweegalfabet!

Heb je een korte voornaam? Doe dan ook je achternaam! Of speel met een ander woord.

A		Klap 20 keer boven je hoofd	N		Ren een rondje met je knieën hoog
B		Plank 20 tellen	O		Zak 15 keer door je knieën en kom weer omhoog
C		Sta 25 tellen op 1 been	P		Ren de trap 2 keer op en neer
D		Druk jezelf 8 keer op	Q		Spring een rondje op 1 been
E		Ren naar de voordeur en vervolgens naar de achterdeur en tik deze aan	R		'fiets' 20 tellen met je handen
F		Maak jezelf 20 tellen heel lang	S		Stamp een rondje als een olifant
G		Draai 5 rondjes	T		Maak jezelf 20 tellen heel klein
H		Dans 15 tellen je mooiste dans op je plaats	U		Loop 20 stappen achteruit
I		Spring 10 tellen zo hoog mogelijk op je plaats	V		Loop voetje voor voetje 30 stappen (voetjes achter elkaar)
J		Maak je lang en tik daarna je tenen aan, doe dat 10 keer	W		Spring 15 tellen met je hakken naar je billen
K		Hop 14 keer van been naar been. Blijf steeds even op 1 been staan	X		Maak 20 tellen vogel bewegingen
L		Spring 10 keer als een kikker	Y		Maak 15 hele grote stappen
M		Zit 30 tellen tegen de muur	Z		Maak 20 schaatsbewegingen op je plaats

Bordspel van meester Koen

Speel het bordspel en blijf fit en gezond!! Dobbel het aantal stappen en voer de oefeningen hieronder uit. Spreek af hoeveel herhalingen of hoe lang je de oefening uitvoert. Je kunt het alleen spelen of tegen elkaar. Let op: bij het icoontje +5 mag je 5 stappen verder, bij -5 moet je er 5 terug. Bij  moet je helemaal opnieuw beginnen.. Haal jij de finish?! Of wie haalt als eerste de finish?! Succes!

	TOUWTJE SPRINGEN		KNIEBUIGINGEN		RONDJE RENNEN		ZIJWAARTS STEUNEN
	MUURZITTEN		PLANKEN		OPSTAPPEN EN AFSTAPPEN		OPDRUKKEN
	STERSPRONGEN		BERGBEKLIMMEN		SPRINTEN		HURKEN-STEUNEN-SPRINGEN
	SPRINGEN		SPRINGEN OP EEN VERHOGING		KNIEHEFFEN		UITVALSPASSEN
	DIPPEN		BENEN EN ARMEN HEFFEN		ZIJWAARTS PLANKEN		PECH! BIJ START BEGINNEN..




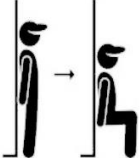
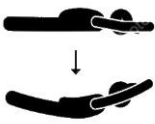
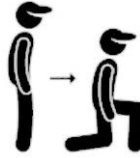







Work-out yahtzee

Degene met het hoogste aantal punten na het spel wint!


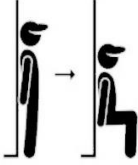
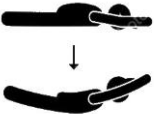


Deze Yahtzee kaart is net even anders dan wat je gewend bent. Je speelt het spel wel volgens de bekende Yahtzee regels met 6 dobbelstenen. Het enige verschil is dat achter elk 'scorevakje' een plaatje van een oefening staat. Het aantal punten dat je dobbelt per beurt is ook het aantal keer dat je de opdracht uitvoert.

Bijvoorbeeld: 3 x 5 dobbelen = 15 punten. Achter de 5 staan stersprongen. 15 punten zijn dus 15 stersprongen.

Voor uitleg symbolen zie het schema hieronder! Staat er 'herhalingen' dan voer je een opdracht een bepaald aantal keer uit. Staat er 'seconden' dan probeer je de opdracht zoveel seconden vol te houden.

	Opdrukken Herhalingen		Muurzitten Seconden
	Armen benen strekken Herhalingen		Uitvalspassen Herhalingen
	Sit-ups Herhalingen		Op en afstappen Herhalingen
	Kniebuigen (Squats) Herhalingen		Springen Herhalingen
	Stersprongen Herhalingen		Touwtje springen Herhalingen
	Planken Seconden		

Scoreblad

	Opdracht	Punten		Opdracht	Punten
1 Tel alle enen bij elkaar op			3 dezelfde Tel alle stenen bij elkaar op		
2 Tel alle tweeën bij elkaar op			4 dezelfde Tel alle stenen bij elkaar op		
3 Tel alle drieën bij elkaar op			Full House 3 dezelfde 2 dezelfde (25 punten)		
4 Tel alle vieren bij elkaar op			Kleine straat 4 opeenvolgende nummers (30 punten)		
5 Tel alle vijven bij elkaar op			Grote Straat 5 opeenvolgende nummers (40 punten)		
6 Tel alle zessen bij elkaar op			Yahtzee! 5 dezelfde (50 punten)	!50! van iets uitdelen (verdelen mag)	
	Totaal (1) Meer dan 63? +35 Bonus		Chance Vrije keus Tel alle stenen bij elkaar op	Zelf een oefening uitkiezen	
Totaal (1) + Totaal (2) =				Totaal (2)	