

HALDERBERGE BEWEEGT



Spellenmap

Deze map bevat diverse spellen die geschikt zijn voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar.
De spellen kunnen zowel tijdens de pauzes als binnen het kader van de gymlessen worden toegepast.

Voorwoord:

Welkom bij de Spellenmap!

Deze map is een hulpmiddel voor het verrijken van de gymlessen en pauzes met nog meer leuke en actieve spellen. We weten dat jullie al geweldige dingen doen om de kinderen in beweging te krijgen en hen actief te betrekken bij sport en spel. Deze map is bedoeld als aanvulling op dat werk, door extra ideeën en activiteiten te bieden die de kinderen blijven uitdagen en hen verder helpen in hun lichamelijke en sociale ontwikkeling.

De spellen in deze map zijn zorgvuldig geselecteerd om te passen bij de verschillende behoeften van de kinderen. Of het nu gaat om kortere spellen voor de pauzes of meer gestructureerde activiteiten voor de gymlessen, we hebben geprobeerd een breed scala aan spellen aan te bieden die makkelijk te organiseren zijn en weinig materialen vereisen.

Elk spel is ontworpen om kinderen niet alleen fysiek actief te maken, maar ook te helpen bij het ontwikkelen van vaardigheden zoals samenwerking, communicatie en doorzettingsvermogen.

We hopen dat de spellen in deze map een bron van inspiratie zijn voor het verder uitbouwen van uw lesaanbod. Ze kunnen de al bestaande, succesvolle activiteiten aanvullen en zorgen voor nog meer variatie en plezier in de pauzes en gymlessen. Door deze extra ideeën kunt u de leerlingen blijven uitdagen, hen helpen om nieuwe dingen te leren en hen op een speelse manier nog meer in beweging brengen.

De sportspellen zijn niet alleen een manier om de fysieke gezondheid van de kinderen te bevorderen, maar ook om hun sociale vaardigheden te ontwikkelen en een gevoel van gemeenschapszin te versterken. Ze leren samen te werken, elkaar te steunen en te genieten van het plezier van beweging. Dit draagt bij aan een positieve schoolervaring waarin kinderen zich zowel fysiek als mentaal kunnen ontwikkelen.

We danken u voor de geweldige inspanningen die u al levert om de kinderen actief en gezond te houden.

Inhoud

Instructie lesgevers	8
Onderbouw	10
Tikspellen zonder bal	10
Elastiektikkertje	11
Batman en Robin	12
Kwartet zonder tikken	13
Ratten en Raven	14
Agent en boeven	15
Gevangenistikkertje	16
De reus en de kabouter	17
Kreeftentikkertje	18
Ziekenhuistikkertje	19
Slingertikkertje	20
Tweelingtikkertje	21
Lijntentikkertje	22
Huizentikkertje	23
Tikkertje met verlos	24
Tikkertje met geheime verlosser	25
Geheime tikker	26
Auto wegen tikspel	29
Doorgeef naamtikkertje	30
Diamantenroof	31
Vos kom uit je hol	32
Politie - boefje	33
Vies en lekker	34
Nummertikkertje	35
Poorttikkertje	36
Inktvistikkertje	37
Inktvistikkertje met schat	38
Kat en Muis	39
Rawhide	40
Vlaggenspel	41
Overlooptrollenspel	42

Onderbouw 43

Tikspelen met bal	43
Rupsbal	44
Jagerbal	45
Doeljagerbal	46
Vakjagerbal	47
Hans en Grietje	48
Ontwijkbal	49
Sneeuwballengevecht	50
Iemand is 'm niemand is 'm	51
Fitnessbal	52
Hokbal	53

Onderbouw 54

Doelspelen	54
Ijsberenspel	55
Snoepautomaat	56
Waslijn Mikken	57
Flipperkast	58
Matlummelbal	59
Raak en haal	60
Drijfbal	61
Handbal mikken	62
Hockeyparcours	63
Hockey bowlen	64
Stand in de mand	65
Poortjesbal	66
Fopbal	67
Passeer spel	68
Ringwerpen	69
Mikbal	70
Voetbal mikken	71
Voetbal 1-1	72
Mattenvoetbal	73
Stoepranden	74
Hockey Jeu de Boules.....	75

Overloop dribbelspel	76
Chaosdoelenspel	77
Overloop stuiterspel	78
Onderbouw	79
Loopspele	79
IQ parcours	80
Tien tellen in de rimboe	81
Tien tellen in de rimboe met schat	82
Kom mee en ga weg	83
Aangepast slagbal	84
Slagbal voor beginners	85
Dobbelsteenestafette	86
Annemaria Koeoek	87
Commando spel	88
Polo	89
Blokkenestafette	90
Verstoppertje	91
Omgekeerd verstoppertje	92
Fruity.....	93
Hoepelrace	94
Kleding race	95
Tweelingrace	96
Boompje wisselen	97
Lijnspele	98
Vliegend tapijt	99
Draai, kraai, papegaai	100
Onderbouw	101
Stoeispele	101
Lintje afpakken	102
Tenen pakken	103
Bal afpakken	104
Kookwekker of zandloper	105
Van de mat afduwen	106
Beveiliging stoeispele	107

Onderbouw 108

Muziekspelen 108

Taxidans 109

Dans memorie 110

Het Apenspel 111

Het standbeeldenspel 112

Hoepeldans 113

Stoelendans 114

Danstikkertje 115

Bovenbouw 116

Tikspelen zonder bal 116

Schone voeten halen 117

Schone voeten halen met roven 118

Hindernis overlooptikspel 119

Kolonisten van Catan 120

Pylonenroef 121

Leeuwenkooi 122

Mierentikkertje 123

Drie is teveel 124

Tikker met staart 125

Chinese muur 126

Hollandse leeuwen 127

GO GO 128

Capture the flag 129

Sociaalbal 130

Agent en boeven (met sleutels) 131

Kwartet met tikken..... 132

Bovenbouw 133

Tikspelen met bal 133

Trefbal 134

Trefbal met dikke matten 135

Trefbal met klein matjes 136

Bunker trefbal 137

Trefbal met volleybalnet 138

Gevangenistrefbal	139
Keeperstrefbal	140
Doorschuiftrefbal	141
Trefbal met lange mat en bevrijden	142
James Bond	143
James Bond met roven	144
Stokbal	145
Doeljagerbal	146
Diagonaalbal	147
Sneeuwballengevecht	148

Bovenbouw 149

Doelspelen	149
Emmerbal	150
Badminton vakbal	151
Rugby-overloopspel	152
Opbouwend teambal	153
Kastpaniekwissel	154
Cirkelbal	155
Raambal	156
Rambal	157
Pleurbal	158
Hotseknotsebal	159
Ringhockey	160
Chaosdoelenspel met eigen doeltje	161
Chaosdoelenspel met gezamenlijk doel	162
Chaosdoelenspel, voetballend met een eigen doeltje.....	163
Chaoslummelspel	164
Wie scoort is keep	165
Eindvakbal	166
Lijmbal	167
Wegspeel Lijnbal	168
Hakobal	169
Volleybal mikken	170
Smashbal	171
Multiball	172

David vs Goliath	173
Torendvoetbal	174
Jumbo	175
Tienen	176
Spiegelspel	177
Deal or no Deal	178
Grote basketbalspel	179
Tennis zonder net	180
Squash	181
King of Court	182
Veldkampioen	183
1 tegen 100	184
Davis Cup	185
Rond het veld	186
Trampjump	187
Trampoline mikspel	188
Mono korfbal	189
Doorloop korfbal	190
Korfbal roof	191
Kreeftenvoetbal	192

Bovenbouw 193

Loopspele	193
Inhaal loopspel	194
Meeneem loopspel	195
4 op een rij	196
Levend Mastermind	197
Kaartenestafette	198
Mattenrace	199
Hit and Run	200
Slagbal	201
Estafette	202
Matsurfen	203
Dobbelsteenestafette	204
Slagbal met hindernissen	205
Levend stratego	206

Uittik-slagbal	208
Bovenbouw	209
Stoeispelen	209
Laddercompetitie	210
Mc Donaldsspel	211
Judorol estafette	212
Groepstoeispel	213
Koningspel.....	214
Demonstrantenspel	215
Beveiliging stoeispel	216
Bovenbouw	217
Muziekspelen	217
Hoepeldans	218
Podiumdans	219
Levend memorie	220
Battle dans	221
Demo dans	222

Introductie:

Beste lesgevers,

Aan de hand van dit boek kunt u op een zeer eenvoudige manier spellen aanbieden aan kinderen van 4 tot 12 jaar. Het boek is onderverdeeld in onderbouw- en bovenbouwgroepen van de basisschool. Dit is slechts een richtlijn; meerdere spellen kunnen ook aan andere groepen aangeboden worden, maar dan dient er beter gedifferentieerd te worden. In beide groepen zijn de spellen verder onderverdeeld in verschillende leerlijnen.

In deze instructie leggen we uit hoe de leskaart werkt. We lopen de kopjes die voorkomen op de leskaart één voor één door.

Kinderen worden in dit boek beschreven met 'hij', om het iets gemakkelijker te maken.

Materiaal:

Er staan veel opties bij, zodat je het spel bijna altijd wel kunt spelen, zowel binnen als buiten. Bij de meeste spellen heeft u weinig materiaal nodig en de accommodatie heeft vrijwel geen eisen.

Beginsituatie:

Hierin wordt het spel beschreven zoals het in het begin zou moeten zijn. Neem de tekening op de leskaart erbij om het verhaal te verduidelijken. Kom je er niet uit, dan mag je ons mailen.

Regels:

Als er in het spel veel regels zijn, dan hebben we ze duidelijk onder elkaar gezet. Meestal staan ze gewoon onder het kopje beginsituatie.

Moeilijker/makkelijker voor de tikker/loper/aanvaller/verdediger/zwakke beweger/sterke beweger:

Onder deze kopjes staan acties die je kunt uitvoeren als het te moeilijk of te makkelijk is voor iemand. Met "zwakke beweger" bedoelen we een kind dat het spel lichamelijk en/of mentaal nog niet zo goed kan. Onze missie is dat deze bewegers ook plezier krijgen in bewegen. Als je een aanpassing gaat toepassen in het spel, probeer dan eerst één aanpassing. Als het dan nog niet loopt, lukt of leeft, kun je weer een aanpassing doen.

Let op:

Vergis je bij deze kop niet in de originele regels, dit zijn dus aanpassingsregels! Tijdens het spel let je erop of het spel goed verloopt. Begrijpen ze de regels en houden ze zich eraan?

Het spel in de les:

- Loopt het niet, dan regels verduidelijken.
- Loopt het wel, dan gaan we nu kijken of het spel ook lukt.
- Lukt het niet, bij wie lukt het niet? lees op de leskaart hoe je het makkelijker kan maken.
- Lukt het wel, dan ga je kijken of het spel ook leeft.
- Leeft het niet, lees op de leskaart hoe je het moeilijker kan maken voor het betreffende kind.
- Leeft het wel, dan ga je genieten van het spel en van de kinderen.

In de tekening willen we het spel verduidelijken, soms zijn niet alle materialen noodzakelijk.

Tip voor de lesgever:

Hieronder staan leuke, handige en praktische tips die wij uit eigen ervaring hebben opgeschreven. De kinderen genieten vooral als:

- Het spel loopt
- Het spel lukt
- Het spel leeft
- Ze veel doen en niet te lang stil zitten
- Er een spanningsveld is tussen winnen en verliezen
- De lesgever even mee doet
- Ze uitgedaagd worden
- Ze zich veilig voelen, geen gevaar
- Ze zich veilig voelen, geen intimidatie (uitlachen, iedereen naar hem of haar kijkt)
- Ze veel complimenten krijgen
- Er een spannend verhaal van wordt gemaakt (geldt vooral voor groep 1 t/m 6)
- Er een enthousiaste lesgever voor de groep staat

Heel veel succes en plezier!

Onderbouw

Tikspellen zonder bal

Elastiektikkertje

Materiaal:

- Lege zaal
- Elastiek

Beginsituatie:

Er worden 2 kinderen aan elkaar vastgemaakt aan de uiteinden van een elastiek. Deze tikkers proberen zoveel mogelijk kinderen te tikken.

Regels:

- Word je getikt dan ga je op de bank zitten
- Word je geraakt door het elastiek dan ben je ook af
- Zijn er 6 kinderen getikt dan mag de eerste er weer in

Moeilijker voor de tikkers:

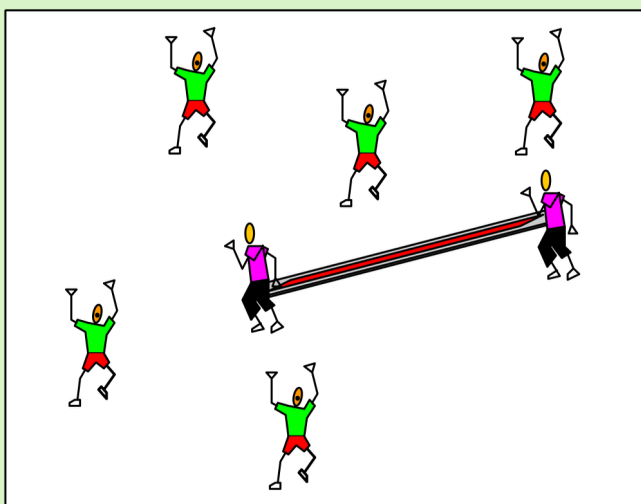
- Hindernissen in de zaal plaatsen
- Getikte kinderen bevrijden. Ga als je getikt bent met je benen wijd staan, kruipt iemand er onder door mag je weer mee doen. Het aantal kinderen dat getikt is wel tellen, zodat er voor de tikker ook een wedstrijdelement in blijft zitten

Makkelijker voor de tikkers:

- Tikgebied verkleinen

Makkelijker variant (met 1 tikker):

Eén uiteinde van het elastiek wordt vastgemaakt aan het kind, het andere uiteinde aan het wandrek. Het tikgebied moet precies even groot zijn als de reikwijdte van het uitgerekte elastiek. De tikker probeert weer zoveel mogelijk kinderen te tikken. Deze kinderen mogen het elastiek niet aanraken in verband met terugveren van het elastiek.



Tip voor de lesgever: Zorg dat het elastiek niet los kan raken. Als je niet zeker weet of het wel goed gaat met twee tikkers aan elkaar vast, kun je zelf eerst even de tikker zijn met een kind.

Batman en Robin

Materiaal:

- 1 blauw lintje
- 1 rood lintje
- Stoepkrijt, pylonen of banken om het veld en de vrijplekken mee aan te geven Stopwatch of keukenwekker of zandloper

Beginsituatie:

Één kind is Batman (de tikker) hij krijgt een blauw lintje, en één kind is Robin (het hulpje), hij krijgt een rood lintje. De rest van de kinderen zijn de bankrovers. De bankrovers proberen niet getikt te worden door Batman. Alle bankrovers zijn vrij op een mat behalve als Robin op de mat komt staan, dan moeten ze van de mat af en kan Batman ze tikken. Is een bankrover getikt dan legt hij het parcours af naast het speelveld (zelf verzinnen) en mag hij daarna weer meedoen. Aan het begin van het spel wordt de stopwatch op 2 minuten gezet. Zijn de twee minuten om dan wordt er een nieuwe Batman en Robin gekozen.

Moeilijker voor Batman:

- Matten dichter bij elkaar leggen
- Meer matten neerleggen
- Tip voor de bankrovers
- Een zwakke beweging als Robin

Makkelijker voor de tikker:

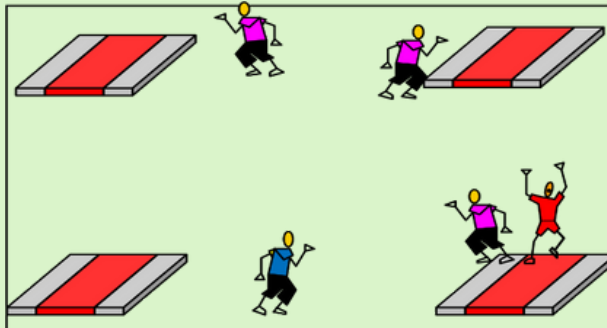
- Een hulp batman
- Tip voor batman
- Tip voor Robin

Tips voor Batman:

- Blijf dichtbij Robin
- Overleg met Robin, wie je wil gaan tikken
- Blijf niet in rondjes rennen, dat is voorspelbaar voor de lopers Snel bewegen en alle kanten op kijken, verras de bankrovers!

Tips voor de bankrovers:

- Blijf niet alleen maar rennen, stoppen en terugrennen is soms ook heel slim
- Kijk altijd naar Batman en Robin, verlies hen niet uit het oog
- Als Robin op jouw mat komt staan, zorg dan dat je snel weg bent
- Maak schijnbewegingen, daarmee verras je Batman en Robin
- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen



Tip voor de lesgever: Batman en Robin moeten bij dit spel goed samenwerken, veel kinderen in de onderbouw vinden dit nog heel lastig, ondersteun hen hierbij.

Kwartet zonder tikken

Materialen:

- Vier ballen
- Vier blokjes
- Vier pylonen
- Vier blauwe lintjes
- Vier hoepels (evt. verschillende kleuren)
- Stoepkrijt, pylonen of banken om het veld mee aan te geven

Beginsituatie:

Verdeel de groep in vier kleine groepjes van minimaal 3 kinderen. Elke groep staat bij een hoepel met 4 verschillende attributen erin. Ze spreken samen af welk attribuut ze gaan verzamelen en wie waar heen gaat. Bij het startsignaal rent de groep uit elkaar allemaal naar een andere hoepel toe van de andere teams en halen hun attribuut op dat ze hadden afgesproken. Ze mogen maar 1 attribuut halen en brengen dat naar hun eigen hoepel, daarna mogen ze weer wat gaan halen. Niemand kan hun tegenhouden of tikken. Alle andere teams proberen hetzelfde. Het team dat als eerste een kwartet heeft, heeft gewonnen. Ze leggen het kwartet uit de hoepel en gaan erbij zitten. De andere teams kunnen doorspelen voor de 2e, 3e en 4e plek. Aan het eind van het spel laat je de teams de attributen weer goed verdelen, zodat er opnieuw gespeeld kan worden.

Moeilijker voor het sterke team:

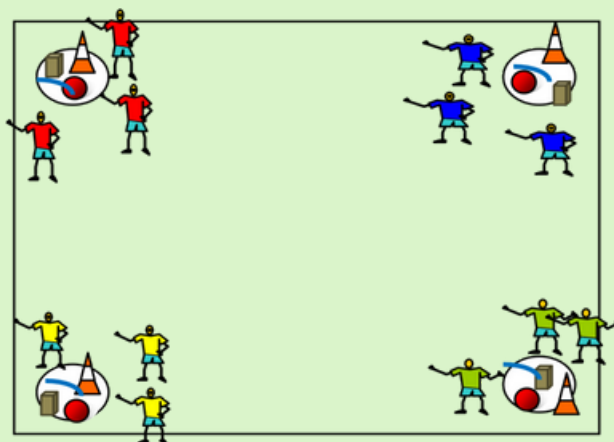
- Één kind minder, kind gaat naar een zwakker team
- Tip voor de zwakkere teams
- Dit team begint met niets in de hoepel

Makkelijker voor het zwakkere team:

- Een extra kind in het team
- Tip voor dit team
- Extra attributen in de hoepel (weggehaald bij een sterk team)

Tips voor het zwakkere team:

- Spreek af welk attribuut je gaat verzamelen
- Spreek af wie waar naar toe gaat
- Spreek af wat je gaat verzamelen als een ander team hetzelfde attribuut verzameld. Haal attributen bij de bijna winnende partij weg zodat jullie zelf meer tijd hebben. Maak kleine korte pasjes op je voorvoeten om sneller te rennen.
- Praat met elkaar tijdens het spel om te overleggen wat jullie tactiek is.



Tip voor de lesgever: Luister naar alle teams wat ze van plan zijn en wat hun tactiek is. Hier kan je al een beetje uit opmaken wie het sterke team is.

Ratten en Raven

Materiaal:

- Stoepkrijt of pylonen om het veld mee aan te geven

Beginsituatie: Elk kind kiest een tweetal, beide tweetallen staan aan de middellijn in hun eigen veld. De blauwe kinderen zijn de ratten en

de rode kinderen zijn de raven. De speelleider verteld een kinderverhaal over ratten en raven. Elke keer als het wordt raven valt, gaan de raven aanvallen en proberen ze de ratten te tikken. De ratten zijn nu veilig achter hun eigen lijn. Ben je getikt dan sta je 1-0 achter. Opnieuw komt iedereen bij de middellijn en luistert naar het verhaal. Als het woordje ratten valt gaan de ratten aanvallen en zijn de raven achter hun lijn veilig.

Voorbeeld Verhaal:

Er was eens een plekje achter in het weiland van de boer waar het heel vredig was. Meneer en mevrouw muis woonden hier samen met hun drie kleine muisjes. Dieren speelden samen in het water en hadden de grootste lol. Op een dag vonden de dieren op het weiland van de boer lekkere maïskolven en mevrouw muis bereidde de maaltijd voor, wat zal het gezellig worden vanavond! Alle dieren uit de buurt waren uitgenodigd voor het diner. Langzaam aan schoven ze allemaal aan tafel en wilden net gaan eten totdat ze werden gestoord door hevig gekrijs. Meneer muis waarschuwde de dieren, pas op voor de **Raven!** De dieren gooiden in paniek de maïskolven de lucht in en renden hard weg. Sommigen verstopten zich in het water en zagen de grote vogels hun maïskolven opeten. Het had zo'n gezellige avond moeten worden. Het is niet eerlijk! De vogels vertrokken en gelukkig hadden ze niet alles opgegeten.. alle dieren wilden net weer tevoorschijn komen en kijken wat er nog over was, totdat ze achter hun wat geritsel hoorden. 'Oh nee toch!' riep meneer muis, het zijn de **Ratten!** Toen het weer rustig werd en alle maïskolven op waren, konden alle dieren weer tevoorschijn komen. Mevrouw muis liep te klagen: 'Ze kwamen zomaar uit de lucht vliegen, die gemene **Raven!**' De drie kleine muisjes klaagden mee: 'Ze hebben al ons eten opgegeten, die glibberige **ratten!**' Verdrietig verlieten alle dieren het weiland en wensten elkaar welterusten. Meneer muis ging nog helemaal in zijn eentje alle rotzooi op ruimen die de **ratten!** hadden gemaakt. Totdat het donker werd en ook meneer muis wilde gaan slapen. Hij kwam zijn drie kleine muisjes een nachtkusje geven maar die waren allang in dromenland, hopelijk hebben ze geen nachtmerrie over de **raven!**

Makkelijker voor de ratten en de raven:

- Voordat er ratten of raven wordt genoemd alvast een hint geven wat er gaat komen.

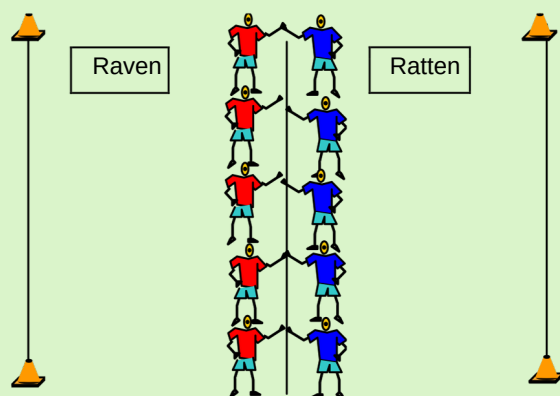
Moeilijker voor de ratten en de raven:

- De kinderen laten denken dat je ratten gaat zeggen maar dan toch raven zeggen.
- De kinderen laten denken dat je ratten of raven gaat zeggen maar dan iets zeggen wat er op lijkt.

Tips voor de ratten en de raven:

Goed klaarstaan op je voorvoeten en opletten bij het verhaal

Maak kleine snelle pasjes op je voorvoeten dan kun je harder rennen



Tip voor de lesgever: Wissel van tweetal als het tweetal qua niveau niet goed bij elkaar past.

Agent en boeven

Materialen:

- 3 kleine matjes (voor buiten kunnen deze vervangen worden door hoepels) 4 hoepels
- 2 lintjes (een rode en een gele)
- 1 pylon

Beginsituatie:

In boevenstad zijn boeven ontsnapt. De tikker (de agent) krijgt een lintje om en probeert zo snel mogelijk de lopers (de boeven) te tikken.

De boeven proberen vrij te blijven door weg te rennen. Als alle hoepels (cellen) vol zijn, is het spel afgelopen. Dan kiest de agent een nieuwe agent. De agent geeft het lintje aan de nieuwe agent en alle boeven zijn weer vrij.

Regels:

- De agent start vanuit het politiebureau (de mat met de pylon)
- Ren om de matten heen. Wie op of over de matten loopt, is af
- Boeven die uit het vak rennen, zijn ook af
- Word je getikt, ga dan in een cel (hoepel) van de gevangenis staan

Moeilijker voor de agent:

- Een cel erbij leggen
- Vrij hoepels erbij leggen (5 seconden in een hoepel staan)
- Groter veld

Makkelijker voor de agent:

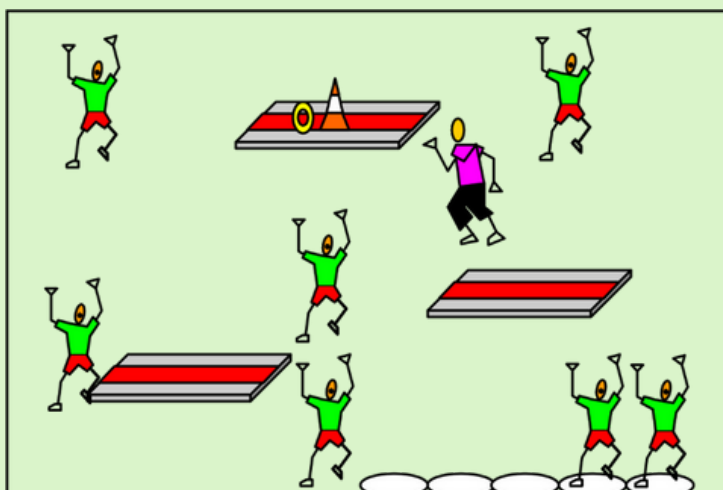
- Een cel weghalen
- Hulp krijgen van de hulpagent
- Een matje weghalen
- Agent mag wel over de matten, de boeven niet
- Extra agent

Tips voor de agent:

- Loer op 1 boef en probeer deze te tikken
- Probeer 2 of meer boeven te bedreigen
- Maak schijnbewegingen om boeven te misleiden; je krijgt betere tikkansen

Tips voor de boeven:

- Kies een plek ver van de agent vandaan
- Kies een slimme plek achter één van de matten Maak een schijnbeweging om te ontsnappen



Gevangenistikkertje

Materialen:

- 2 lintjes
- Stoepkrijt, pylonen of banken om het veld mee aan te geven
- Hoepel of mat om de gevangenis mee aan te geven
- Hoepel om een vrijplek te maken

Beginsituatie:

Één kind is de tikker (agent), de rest van de kinderen zijn de lopers (boeven). De tikker gaat op het startsignaal alle lopers verproberen te tikken. Als een loper is getikt geeft de agent een hem een hand en brengt hem naar de gevangenis. Als alle lopers in de gevangenis zitten is het spel afgelopen en kiest de tikker een nieuwe tikker uit.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld maken
- Vrijplaatsen voor boeven
- Tip voor de boeven

Makkelijker voor de tikker:

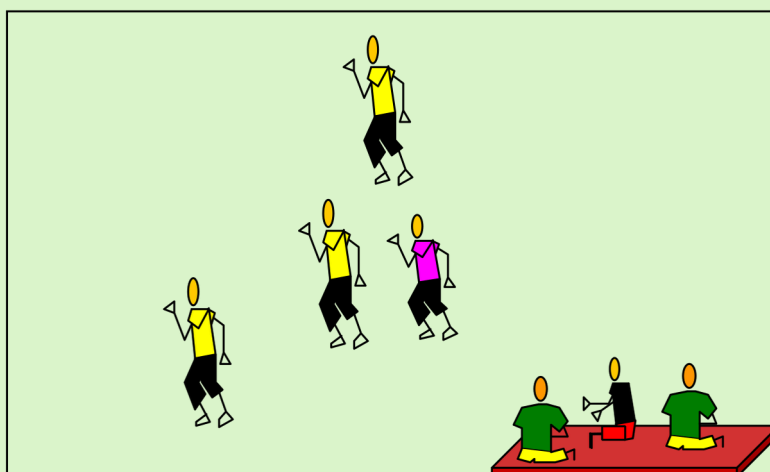
- Kleiner speelveld
- Een hulpagent
- Tip voor de agent

Tips voor de tikker:

- Blijf niet in rondjes rennen, dat is voorspelbaar voor de boeven.
- Snel bewegen en alle kanten op kijken, veras de boeven!

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de agent, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de agent en weet hij niet welke kant die op moet. Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: Neem de kinderen die alleen rondjes lopen door het veld mee aan de hand, dit is de tijd voor hun om te leren dat ze ook best stil mogen staan. Ergens op een plek waar de tikker niet is.

De reus en de kabouter

Materialen:

- 1 rood lintje
- 1 blauw lintje
- Stoepkrijt, pylonen of banken om het veld mee aan te geven

Beginsituatie:

Één kind is de tikker (reus) die zit in zijn huis, de rest van de kinderen zijn de kabouters en zitten in een kring (met een kleine opening). De reus komt uit zijn huis en belt bij de kabouters aan en zegt: “kabouters komen jullie spelen?” kabouters roepen “NEE!” De reus gaat terug naar huis en gaat slapen. Een van de kabouters die aangewezen wordt door de lesgever loopt naar het huis van de reus en belt aan: “reus kom je buiten spelen?” de reus slaapt door. De kabouter tikt op de neus van de reus. De reus wordt wakker en roept “JAA” en rent achter de kabouter aan. De kabouter gaat door de opening van de kring terug naar zijn plekje voordat hij getikt is door de reus. De lesgever kiest nu een nieuwe reus.

Moeilijker voor de tikker:

- Meerdere ingangen in de kring
- Kabouter tikt niet op de neus maar komt alleen in het vak. (kabouter staat verder weg) Tip voor de kabouters

Makkelijker voor de tikker:

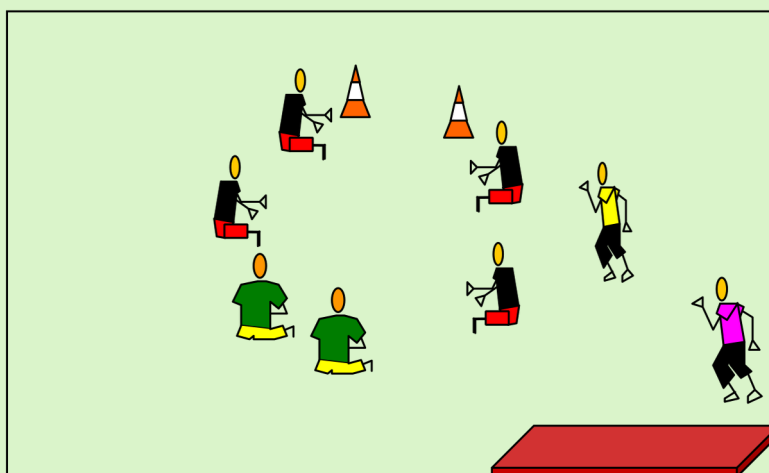
- Kabouter moet wachten met rennen totdat de reus “Jaa” roept. Tip voor de reus

Tips voor de tikker:

- Ga zo liggen dat je wel snel weg kan rennen om de kabouter te tikken

Tips voor de lopers:

- Als je de neus van de reus aanraakt moet je al in de juiste richting gaan staan Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: het is een passief spelletje omdat er maar twee kinderen rennen. Het kan het beste in combinatie met een heel actief spel, zodat de kinderen wel aan hun beweging komen.

Kreeftentikkertje

Materialen:

- Stoeperkrijt, pylonen of banken om het veld mee aan te geven

Beginsituatie:

Twee kinderen zijn de tikkers (kreeften), de rest van de kinderen zijn de lopers. De tikker gaan op hand en voeten (met buik naar boven) op het startsignaal alle lopers proberen te tikken. Als een loper is getikt wordt hij ook een kreeft en helpt mee met tikken. Als alle lopers zijn getikt is het spel afgelopen en kiezen de tikkers twee nieuwe tikker uit.

Moelijker voor de tikker:

- Groter speelveld maken
- Tip voor de lopers

Makkelijker voor de tikker:

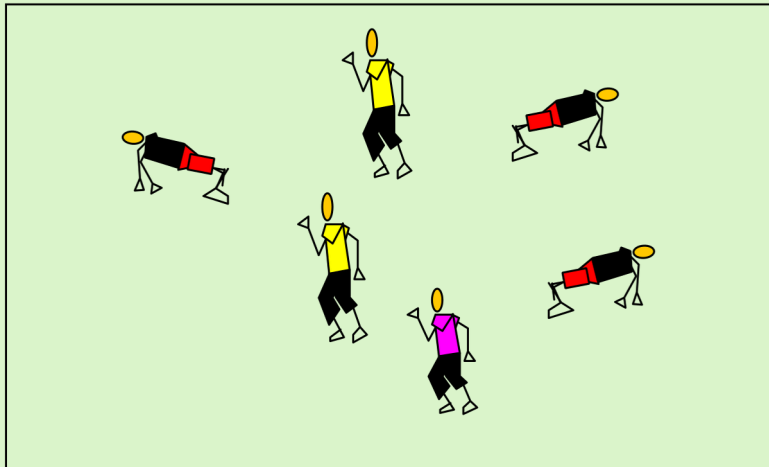
- Kleiner speelveld
- Een extra tikker
- Tip voor de tikker

Tips voor de tikker:

- Snel bewegen en alle kanten op kijken, veras de lopers!
- Af en toe even uitrusten, dan kan je later weer wat sneller voortbewegen

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tikker en weet hij niet welke kant die op moet Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: de tikkers zijn in het begin van het spel in een groot nadeel, maak het veld echt niet te groot, dan is de lol er snel af bij de tikkers maar ook bij de lopers.

Ziekenhuistikkertje

Materialen:

- 2 lintjes
- Stoepkrijt, pylonen of banken om het veld mee aan te geven Hoepel

Beginsituatie:

Één kind is de tikker (dokter), de rest van de kinderen zijn de lopers (patiënten). De tikker gaat op het startsignaal alle lopers proberen te tikken. Als een looper is getikt op zijn arm dan moet hij één hand op die arm leggen, met de andere hand gaat hij ook iemand tikken. Als alle lopers zijn getikt is het spel afgelopen en kiest de tikker een nieuwe tikker uit.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld maken
- Vrijplaatsen voor patiënten
- De lopers mogen alleen getikt worden onder de buik Tip voor de patiënten

Makkelijker voor de tikker:

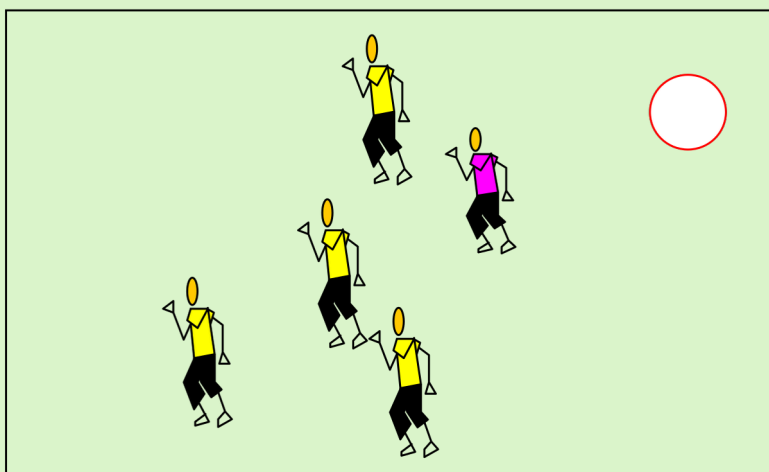
- Kleiner speelveld
- Bij het begin van het spel een extra dokter Tip voor de dokter

Tips voor de tikker:

- Blijf niet in rondjes rennen, dat is voorspelbaar voor de lopers. Snel bewegen en alle kanten op kijken, veras de lopers!

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tikker en weet hij niet welke kant die op moet Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: het grappige van dit spel is dat de beste lopers het steeds moeilijker krijgen omdat alle getikte patiënten de dokter meehelpen om te tikken. Om het niet te moeilijk te maken hebben ze een hand op de getikte plek, daardoor rennen ze lang niet zo hard. Vooral als ze op hun kuit zijn getikt bijvoorbeeld.

Slingertikkertje

Materialen:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om het veld mee aan te geven

Beginsituatie:

2 kinderen geven elkaar een hand en proberen zoveel mogelijk anderen te tikken. Wordt er een kind getikt dan sluit deze zich aan bij de 2 tikkers en zo wordt de slinger langer.

Regels:

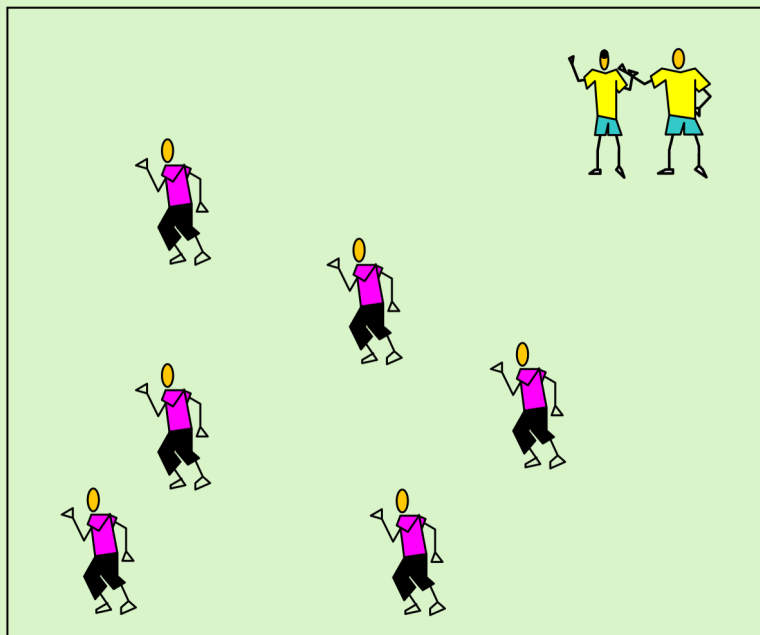
- Bij meer dan 4 kinderen wordt een nieuwe slinger gevormd
- De 2 kinderen die als laatste overblijven hebben gewonnen

Moeilijker voor de tikker:

- Vrij hoepels plaatsen
- Slinger langer maken

Makkelijker voor de tikker:

- Vrij hoepels weghalen
- Slinger korter maken



Tip voor lesgever: Als je de slinger korter wil maken hak je de slinger doormidden bij 4 kinderen bijvoorbeeld. Dan zijn er meer slingers maar ze zijn wel korter.

Tweelingtikkertje

Materialen:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om het speelveld mee aan te geven Lintjes

Beginsituatie:

Er zijn twee tikkers die bij het startsignaal de lopers proberen te tikken. Als ze één kind tikken sluit die zich aan bij de tweeling en wordt het een drieling. Tikt de drieling nog iemand dan kunnen ze splitsen en zijn er twee tweelingen. Het spel stopt als iedereen getikt is.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld maken
- Als de eerste tweeling die aan het begin van de les is gekozen, de handen loslaat wordt iedereen weer loper.

Makkelijker voor de tikker:

- Kleiner speelveld

Tips voor de tikker:

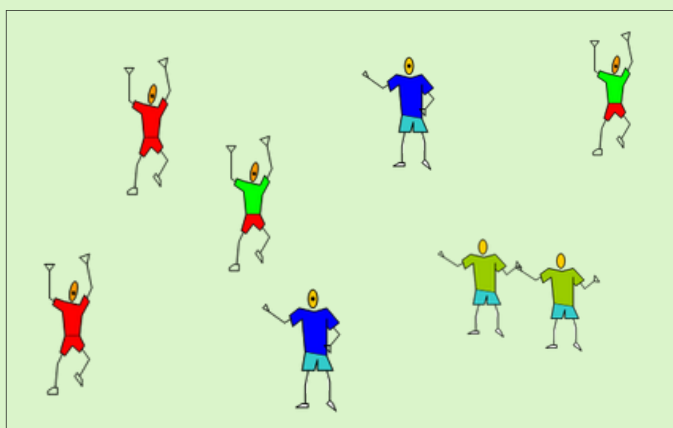
- Blijf niet in rondjes rennen, dat is voorspelbaar voor de lopers.
- Spreek met elkaar af wie tikt en wie loopt
- Snel bewegen en alle kanten op kijken, veras de lopers!
- Als er meerdere tweelingen zijn, werk dan samen en drijf ze de hoek in.

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tweeling, verlies ze niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tweeling!
- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.

Variatie:

Tweelingtikkertje met treiterbol: één van de tweeling is een treiterbol die bij de lopers hoort en dus heel vervelend gaat doen waardoor de tikker niet iemand kan tikken. Ze moeten elkaar wel vast blijven houden. De kinderen die af zijn sluiten nog steeds aan, als er een nieuw tweetal is mogen ze zelf kiezen wie de treiterbol is.



Tip voor de lesgever: Neem de kinderen die alleen rondjes lopen door het veld mee aan de hand, dit is de tijd voor hen om te leren dat ze ook best stil mogen staan als ze op de juiste plek zijn. Als er meerdere tweelingen zijn, kun je een voorbeeld geven zodat ze goed gaan samenwerken.

Lijnentikkertje

Materialen:

- Lege zaal met lijnen
- Een lintje

Beginsituatie:

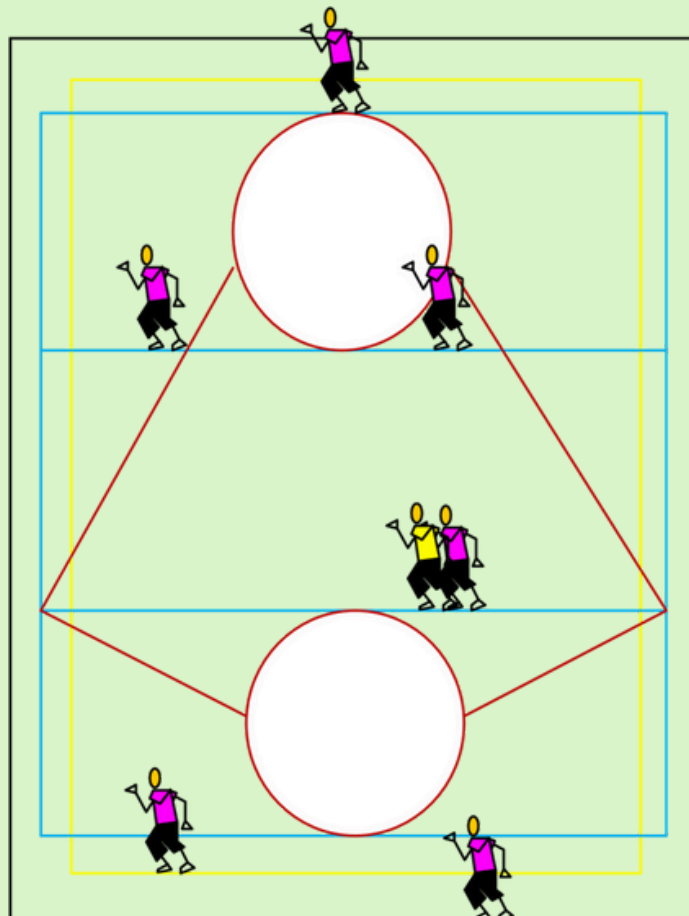
- De tikker probeert alle kinderen te tikken. Zowel de tikker als de lopers mogen alleen over de lijnen op de vloer rennen.

Regels:

- Word je getikt dan ga je op de bank zitten
- Zijn er 6 kinderen getikt dan mag de eerste er weer in

Moeilijker/makkelijker:

- In veel gymzalen zijn er verschillende kleuren lijnen te zien. De lesgever kan bepalen wie (de tikker of lopers) wel of niet over bepaalde lijnen mogen lopen (bijv. 'alleen tikker over de zwarte lijnen' of 'lopers niet over de blauwe lijnen')
- Getikte kinderen bevrijden. Ga als je getikt bent met je benen wijd staan, kruipt iemand er onder door mag je weer mee doen. Het aantal kinderen dat getikt is wel tellen, zodat er voor de tikker ook een wedstrijdelement in blijft zitten



Huizentikkertje

Materialen:

- 2 lintjes
- Stoepkrijt, pylonen of banken om het veld en de huizen mee aan te geven

Beginsituatie:

Één kind is de tikker, de rest van de kinderen zijn de lopers. De lopers proberen zoveel mogelijk punten te behalen door van huis naar huis te rennen. De tikker probeert dit te voorkomen. Als een loper is getikt wordt hij de tikker. Als de tijd op is heeft de loper met de meeste punten gewonnen.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld maken
- Huizen liggen verder uit elkaar Tip voor de loper

Makkelijker voor de tikker:

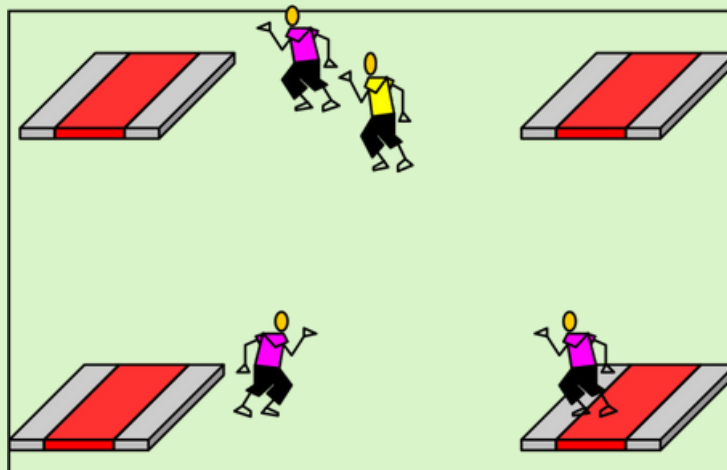
- Een hulptikker
- Tip voor de tikker

Tips voor de tikker:

- Blijf niet in rondjes rennen, dat is voorspelbaar voor de lopers. Snel bewegen en alle kanten op kijken, veras de boeven!

Tips voor de lopers:

- Blijf niet alleen maar rennen, stoppen en terugrennen is soms ook heel slim Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tikker en weet hij niet welke kant hij op moet Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: Dit spel is heel erg geschikt voor kinderen die moeten leren tellen. Je kunt bij dit spel ook de eerlijkheid van de kinderen testen.

Tikkertje met verlos

Materialen:

- 2 lintjes
- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

- Één kind is de tikker en één kind is de verlosser.

Verschillende variaties:

- De kinderen die getikt zijn gaan als een bokje staan, ze zijn verslost als de verlosser er over heen sprint.
- De kinderen gaan met de benen wijd staan de verlosser kruipt er onder door.
- De kinderen die getikt zijn staan stil, ze zijn verslost als de verlosser een rondje om hun heen draait.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld maken

Makelijker voor de tikker:

- Een hulp tikker

Tips voor de tikker:

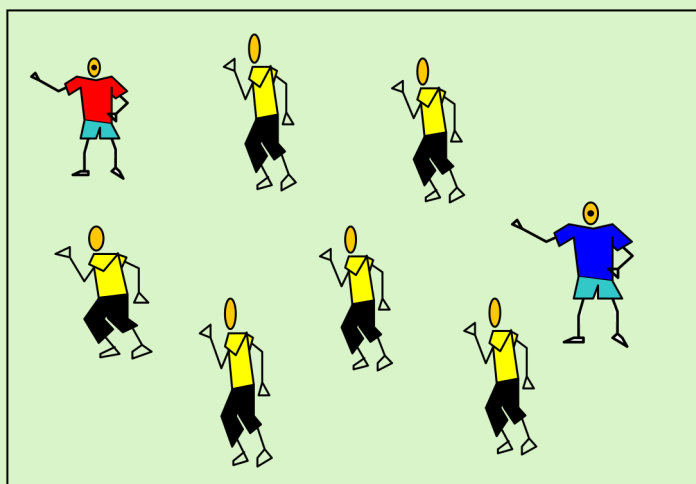
- Blijf niet in rondjes rennen, dat is voorspelbaar voor de lopers
- Snel bewegen
- Samenwerken met de hulptikker, door de lopers in een hoekje te jagen

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je tikker en weet hij niet welke kant die op moet
- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen

Tips voor de verlosser:

- Probeer uit de buurt van de tikker te blijven
- Niet afwachten maar snel bevrijden



Tip voor de lesgever: Neem de kinderen die alleen rondjes lopen door het veld mee aan de hand, dit is de tijd voor hun om te leren dat ze ook best stil mogen staan. Ergens op een plek waar de tikker niet is.

Tikkertje met geheime verlosser

Materialen:

- 1 lintje
- Stoeperkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

Één kind is de tikker en één kind is de verlosser. Als de tikker gekozen is moet het kind even uit de zaal om zo de geheime verlosser te kiezen. Als de geheime verlosser is getikt of als iedereen is getikt dan is het spel afgelopen.

Verschillende variaties:

- Om een verlosser te kiezen, zet je de kinderen op een rijtje of in de kring. De kinderen moeten dan de ogen dicht doen, en dan tikt de lesgever de geheime verlosser aan.
- De kinderen die getikt zijn staan stil, ze zijn verlost als de verlosser een rondje om hun heen draait.
- De kinderen die getikt zijn gaan stil staan, als de verlosser hun een hand geeft zijn ze verlost.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld maken
- Een vak maken waar de tikker niet in mag komen maar de lopers wel

Makkelijker voor de tikker:

- Een hulptikker
- Een vak maken waar de tikker wel doorheen mag en de lopers niet

Tips voor de tikker:

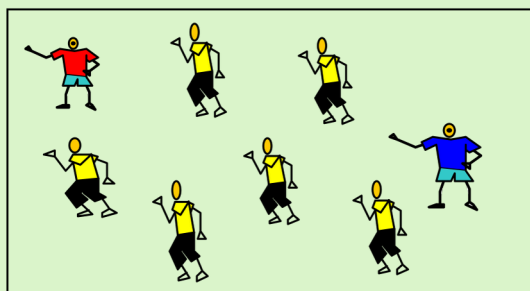
- Blijf niet in rondjes rennen, dat is voorspelbaar voor de lopers
- Snel bewegen
- Samenwerken met de hulptikker, door de lopers in een hoekje te jagen

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je tikker en weet hij niet welke kant die op moet
- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen

Tips voor de verlosser:

- Probeer uit de buurt van de tikker te blijven
- Niet afwachten maar snel bevrijden en zo onopvallend mogelijk.



Tip voor de lesgever: Neem de kinderen die alleen rondjes lopen door het veld mee aan de hand, dit is de tijd voor hun om te leren dat ze ook best stil mogen staan. Ergens op een plek waar de tikker niet is.

Geheime tikker

Materialen:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie: Alle kinderen zitten op een rij met de ogen dicht. De lesgever loopt achter de kinderen langs en tikt één kind op de rug, dit wordt de tikker. De kinderen verspreiden zich door de zaal en de tikker begint te tikken.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld maken
- Tip voor de loper

Makkelijker voor de tikker:

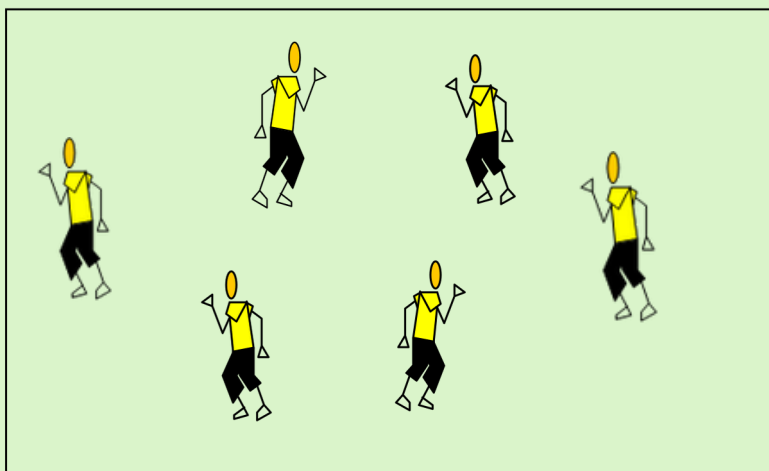
- Een hulp tikker
- Kleiner speelveld maken

Tips voor de tikker:

- Blijf niet in rondjes rennen, dat is voorspelbaar voor de lopers.
- Snel bewegen en alle kanten op kijken, veras de loper!
- Samenwerken met de hulp tikker, de lopers in een hoek proberen te drijven.

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tikker en weet hij niet welke kant die op moet
- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: je kunt de tikkers zelf laten kiezen hoe groot ze het veld willen hebben. Als je een pylon neerzet die aangeeft hoelang het veld is. Dan mag de tikker die zelf verplaatsen als hij denkt dat het te makkelijk of te moeilijk is. Bij dit spel moet hij eerst maar eens de lopers verassen dat hij de tikker is en pas later de pylon verschuiven.

Schipper mag ik overvaren

Materialen:

- Stoeperkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven - Lintje

Beginsituatie: Er wordt een schipper gekozen. De schipper gaat in het midden van het veld staan en de kinderen staan op de lijn. De

kinderen beginnen het lied te zingen: Schipper mag ik overvaren ja of nee? moet ik dan ook geld betalen ja of nee?

Schipper: Ja, Kinderen: Hoe? De schipper noemt de manier zoals ze moeten oversteken. Bijvoorbeeld: Hinkelen, kruipen,

huppelen of springen. De kinderen proberen op die manier oversteken zonder getikt te worden door de schipper. De schipper beweegt ook op de manier zoals hij zelf heeft genoemd. Als je getikt bent mag je nog steeds meedoen. De schipper blijft de schipper totdat de lesgever een ander kind uitkiest.

Moeilijker voor schipper:

- Groter speelveld maken

Makkelijker voor de schipper:

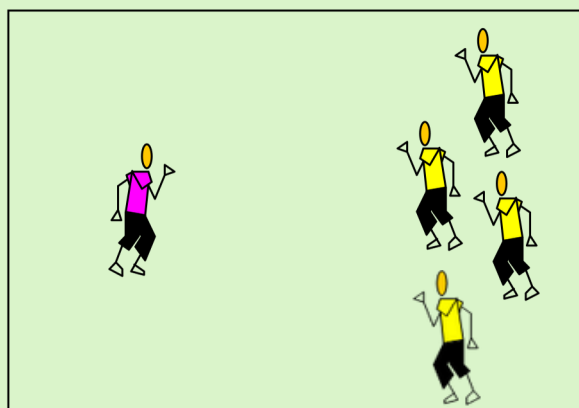
- Een hulp schipper
- Tip voor de agent

Makkelijker voor de loper:

- Laat de zwakkere beweger aan de zijkant lopen

Tips voor de loper:

- Kijk altijd naar de schipper, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de schipper en weet hij niet welke kant die op moet
- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: Neem de kinderen die niet goed durven te lopen mee aan de hand zodat ze ook zonder getikt te worden naar de overkant kunnen.

Ik verklaar de oorlog aan

Materialen:

- Stoepkrijt

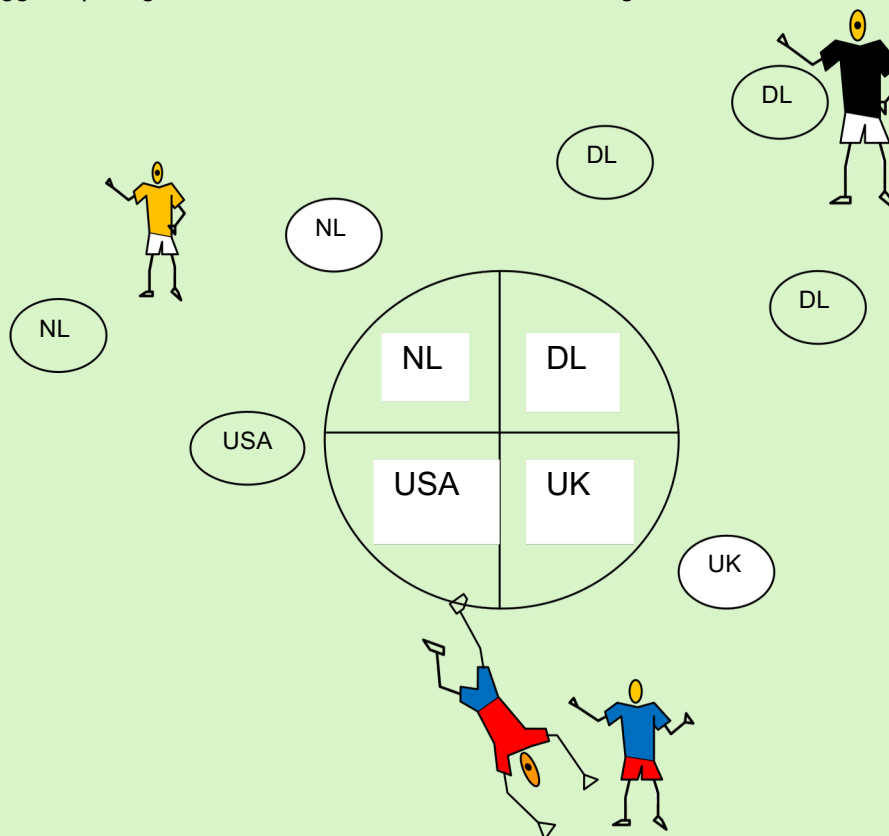
Beginsituatie:

Teken een grote cirkel op de stenen met genoeg ruimte er om heen. Verdeel die cirkel als een taart in de aantal spelers die je hebt. Schrijf in elk vak een naam van een land. Elk kind staat in een land.

Nederland begint en zegt: "ik verklaar de oorlog aan bv. USA". Iedereen moet dan wegrekken behalve USA. USA moet dan zo snel mogelijk "stop" roepen. Iedereen stopt dan met rennen, USA moet proberen iemand te tikken vanuit zijn eigen vak. Als hij iemand getikt heeft mag hij een cirkel om de voeten van het getikte kind zetten en het land USA er in schrijven. Het kind dat getikt is gaat weer in zijn eigen land staan. USA mag nu ook in dit kleine landje staan om nog meer kinderen te tikken. Als hij nergens meer bij kan dan zegt hij: "lopen". De anderen lopen naar hun eigen land. Als USA denkt weer iemand te kunnen tikken dan roept hij "STOP". Zo kan hij zijn land uitbreiden. Als iedereen in zijn of haar eigen land weer staat moet USA de oorlog aan een ander land verklaren.

Regels:

- Bij het terug lopen naar je eigen land mag je door je eigen verdiende landjes springen
- Een zelf verdiend landje kan niet meer van iemand anders worden
- Als de oorlog weer wordt verklaard aan een nieuw land moet iedereen in de grote cirkel staan
- Liggen op de grond om iemand te kunnen tikken is toegestaan



Tip voor de lesgever: het spel is niet heel erg actief, als de activiteit is bedoeld voor een beweeg les moet het wel afgewisseld worden met een spel met meer beweging.

Auto wegen tikspel

Materialen:

- 4 lintjes
- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven 6 pylonen
- 6 blokjes

Beginsituatie:

4 kinderen zijn de tikkers (auto's), de rest van de kinderen zijn de lopers. De tikkers staan alle vier op een aparte lijn dwars op de looprichting van de lopers. Op het startsignaal proberen alle lopers over te steken zonder getikt te worden. De tikkers blijven op de lijn met beide voeten. Als een loper is getikt loopt hij langs de zijkant weer terug een legt één pylon om en begint weer bij het begin. Als een loper overgestoken is zonder getikt te worden loopt hij terug langs de zijkant en legt een blokje om in plaats van een pylon. Als de 6 blokjes als eerste allemaal omliggen hebben de lopers gewonnen, als de 6 pylonen als eerste omliggen hebben de tikkers gewonnen.

Moeilijker voor de tikker:

- Breder speelveld
- Meer pylonen
- Tip voor de boeven

Makkelijker voor de tikker:

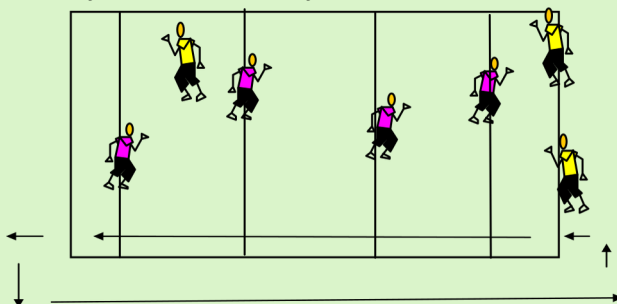
- Smaller speelveld
- Minder pylonen
- Een hulptikker op dezelfde lijn
- Tip voor de agent

Tips voor de tikker:

- Blijf niet gericht op één loper, houd ze allemaal in de gaten.
- Snel bewegen en alle kanten op kijken, veras de lopers!

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tikker en weet hij niet welke kant die op moet Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen



Tip voor de lesgever: Zet de lijnen zo ver uit elkaar dat de lopers even kunnen stoppen tussen de lijnen door zonder getikt te kunnen worden.

Doorgeef naamtikkertje

Materialen:

- Stoepekrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

Alle Kinderen staan verspreid in het speelveld. De spelleider wijst één tikker aan, daarna noemt de spelleider een naam van één van de kinderen. De tikker gaat het genoemde kind nu tikken, als er een andere naam van de groep wordt geroepen dan gaat de tikker achter dat kind aan. En zo gaat het maar door. Ben je getikt, dan wordt je de tikker en mag de oude tikker een nieuwe naam zeggen.

Moeilijker voor de tikker:

- groter speelveld
- Tip voor de lopers

Makkelijker voor de tikker:

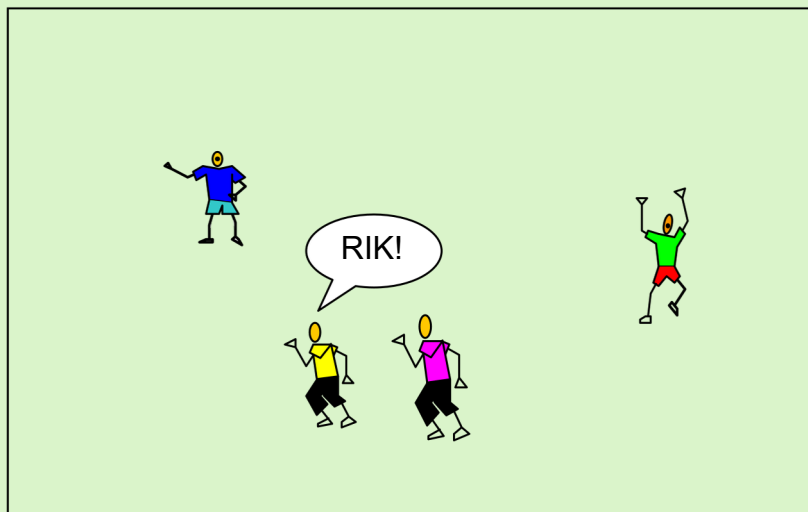
- kleiner speelveld
- Een hulptikker
- Tip voor de tikker

Tips voor de tikker:

- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen
- Kijk goed om je heen welk kind waar is.
- Als er een nieuwe naam klinkt ben je er snel bij

Tips voor de lopers:

Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog ook al kan jij niet getikt worden. Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tikker en weet hij niet welke kant die op moet. Bedenk alvast een naam die jij gaat zeggen als jij moet worden getikt.



Tip voor de lesgever: voor de zwakke beweger kun je het ook makkelijker maken; de kinderen mogen zijn naam alleen noemen als hij aan de andere kant van het speelveld staat.

Diamantenroof

Materialen:

- Kast/ schuilplek
- 20 pittenzakjes

Beginsituatie:

Er zijn twee juweliers met diamanten achter de kast, de andere kinderen zijn rovers die de diamanten willen roven. De rovers proberen gezamenlijk de diamanten te roven zonder dat ze getikt worden. Wordt je getikt zonder diamant, dan moet je eerst terug naar de gele lijn. Wordt je getikt met diamant dan moet je de diamant in de rode hoepel leggen, daarna ga je het opnieuw proberen. Heb je een diamant geroofd zonder getikt te worden dan leg je deze in de groene hoepel. Als de diamanten op zijn gaan we tellen waar de meeste diamanten in zitten. Heeft de rode hoepel meer diamanten dan hebben de juweliers gewonnen. Heeft de groene hoepel meer diamanten dan hebben de rovers gewonnen.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter en langer speelveld
- Tip voor de lopers

Makkelijker voor de tikker:

- kleiner speelveld
- Een hulptikker
- Tip voor de tikker

Tips voor de tikker:

- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen
- Spreek samen af wat jullie tactiek is

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tikker en weet hij niet welke kant die op moet



Tip voor de lesgever: Er is vaak onenigheid over of iemand getikt is ja of nee. Daarom zeg ik altijd dat de tikker eerlijk beslist. De loper voelt het namelijk niet altijd als de tikker alleen het shirt of de haren raakt.

Vos kom uit je hol

Materialen:

- Stoepekrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven Kast/ schuilplek

Beginsituatie:

Er is een vos die in zijn holletje zit (bijv. achter de kast) de andere kinderen zijn konijnen die klaar staan aan de rand van het bos (achter de gele lijn) Op teken van de lesgever vertrekken de konijnen gezamenlijk naar het hol van de vos, op teken van de lesgever maken ze de vos wakker: " Vos kom uit je hol" Nu mag de vos uit zijn hol komen en de konijnen gaan tikken. De konijnen zijn veilig achter de gele lijn. De vos mag nu een nieuwe vos aanwijzen.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter en langer speelveld
- Tip voor de lopers
- Konijnen mogen al roepen als ze nog niet bij het hol zijn (lesgever geeft het teken dus die heeft hier invloed op)

Makkelijker voor de

- tikker: kleiner speelveld
- Een hulptikker
- Tip voor de tikker
- Konijnen mogen de vos pas wakker maken als ze om het hoekje van de hol van de vos kijken

Tips voor de tikker:

- Ga vast klaar zitten in je hol, als je wakker wordt gemaakt ben je zo weg Kleine korte pasjes
- maken met je voeten dan kan je extra hard rennen

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tikker en weet hij niet welke kant die op moet



Tip voor de lesgever: Als je de regel hebt dat je de nieuwe vos wordt als je bent getikt dan laten de kinderen zich tikken. Iedereen wil namelijk graag de vos zijn. Maak het spannend met een mooi verhaal en zorg er voor dat er een spanningsveld is tussen winnen of verliezen. De konijnen hebben altijd een voordeel bij dit spel.

Politie - boefje

Materialen:

Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

- 1 Pylon per tweetal
- 1 blokje per tweetal
- 1 Geel lintje per tweetal

Beginsituatie:

Alle kinderen werken in een tweetal, de één is de politie die een diamant bewaakt van achter de blauwe lijn. De ander is de boef die de diamant wil roven. De boef loopt vanaf de gele lijn naar de diamant op de pylon toe, op het moment dat hij de diamant aanraakt gaat het alarm af en gaat de politie er op af om de boef te tikken.

De boef rent in een rechte lijn terug naar de gele lijn waar hij vrij is. Er is dan altijd een winnaar, als de boef getikt is dan is de agent de winnaar, is de boef niet getikt dan is de boef de winnaar. Het staat nu 1-0 voor de winnaar. Ze wisselen telkens van functie. De boef mag elke keer zelf beslissen hoe moeilijk hij het voor zich zelf maakt door de pylon een plekje te geven.

Moeilijker voor de tikker:

- Pylon en diamant verder weg bij de blauwe lijn
- Tip voor de
- lopers

Makkelijker voor de tikker:

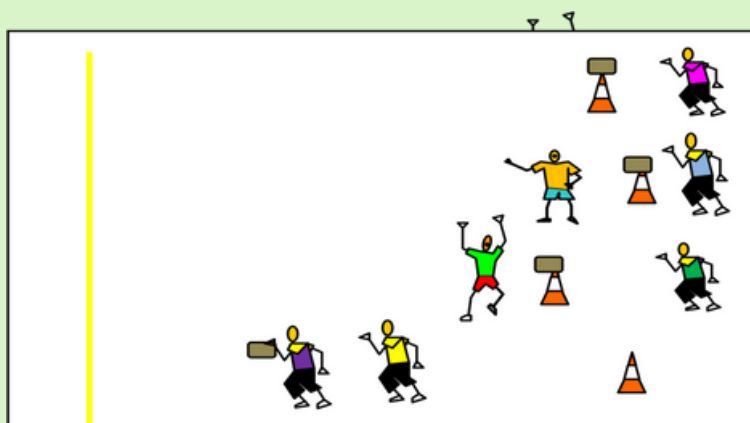
- Pylon en diamant dichterbij de blauwe lijn
- Boef rooft ook nog een gouden ketting op de terug weg (geel lintje)
- Tip voor de tikker

Tips voor de tikker:

- Ga zo klaar staan dat je snel weg bent
- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen

Tips voor de lopers:

- Maak schijnbewegingen
- Als het te moeilijk is dan mag je de pylon ietsje verder weg zetten van de blauwe lijn
- Als het te makkelijk is dan kan je een geel lintje neerleggen halverwege het veld, deze ga je ook nog meer roven op de terugweg



Tip voor de lesgever: In het plaatje staan 4 dezelfde situaties naast elkaar, meerdere tweetallen spelen hetzelfde spel. Belangrijk is dat ze dus echt in een rechte lijn terug rennen anders ontstaan er botsingen.

Vies en lekker

Materiaal:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

Alle Kinderen staan op een van de lijnen. De tikker staat in het midden en noemt een etenswaar op. De kinderen rennen nu naar de gele lijn als ze dit etenswaar lekker vinden en ze rennen naar de blauwe lijn als ze het vies vinden. Als ze overrennen kan de tikker hen tikken. Ben je getikt dan mag je aan de buitenkant van de lijn gaan staan en gewoon weer mee doen. Het wordt aan de buitenkant iets makkelijker. De tikker kiest na twee keer een etenswaar te hebben genoemd een nieuwe tikker uit.

Moeilijker voor de tikker:

- Breder speelveld
- Tip voor de lopers

Makkelijker voor de tikker:

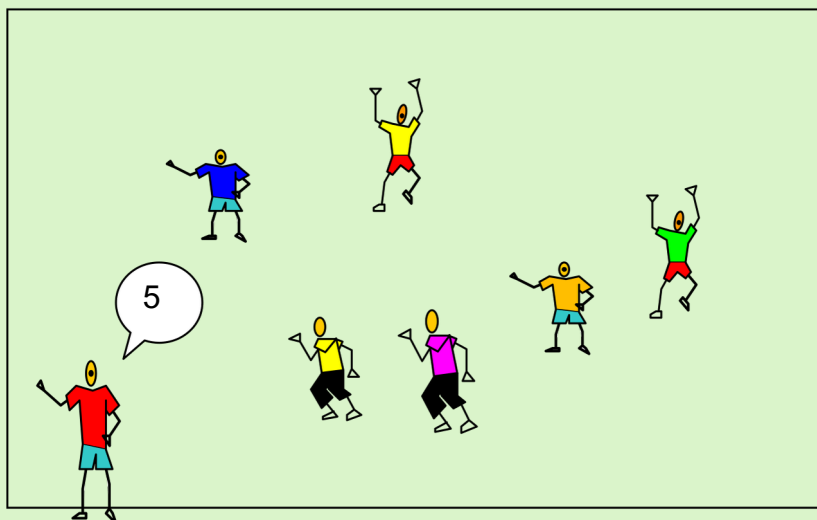
- Smaller speelveld Een
- hulptikker
- Tip voor de tikker

Tips voor de tikker:

- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen Probeer niet iedereen te tikken, dan heb je de kans dat je niemand tikt.

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog
- Ren langs de zijkanten, de tikker gaat meestal in het midden staan
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tikker en weet hij niet welke kant die op moet



Tip voor de lesgever: je kunt bij elke tikker het speelveld gelijk veranderen, vaak weet je wel of iemand snel kan rennen of niet. Zo wordt iedereen uitgedaagd en krijgt iedereen succeservaring.

Nummertikkertje

Materiaal:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

Alle Kinderen staan verspreid in het speelveld. De spelleider geeft elk kind een ander nummer die zij goed moeten onthouden. De spelleider noemt een nummer, het kind die dit nummer heeft gekregen wordt de tikker. De spelleider noemt een ander nummer, nu is het kind met dit nummer de tikker. Er is dus telkens maar één tikker. Ben je getikt dan ga je achter de lijn staan, de nog niet getikte kinderen mogen je bevrijden.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld
- Tip voor de lopers

Makkelijker voor de

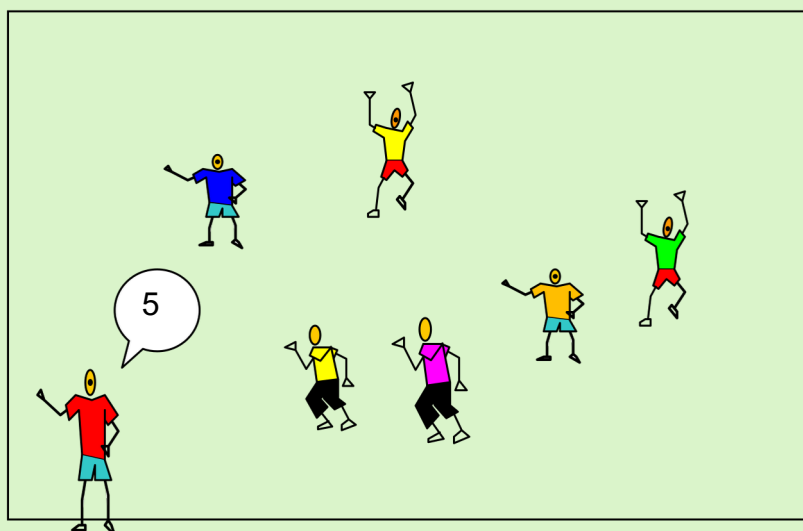
- tikker: kleiner speelveld
- Een hulptikker
- Tip voor de tikker

Tips voor de tikker:

- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen
- Kijk goed om je heen welk kind waar is. Als er een nieuw nummer klinkt ben je er snel bij

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tikker en weet hij niet welke kant die op moet



Tip voor de lesgever: als je bij de bijzondere kinderen het nummer onthoud wat je aan hen geeft, dan kan je wat meer invloed hebben op het spel. Bij de zwakkere bewegers kun je zijn nummer noemen als hij heel dicht bij andere kinderen staat. Bij de sterkere bewegers geef je zijn nummer als hij helemaal alleen staat. Zo daag je iedereen uit op zijn niveau.

Poorttikkertje

Materiaal:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven
- 6 pylonen

Beginsituatie:

Alle Kinderen staan verspreid in het speelveld. De lesgever wijst een tikker aan die alle lopers probeert te tikken. Als een loper is getikt gaat hij met de benen wijd staan, de nog niet getikte kinderen kunnen dit getikte kind bevrijden door van achter naar voren onder het poortje door te kruipen. Als de tikker iemand heeft getikt legt hij een pylon om. Als alle pylonen om liggen kiest hij een nieuwe tikker.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld
- Tip voor de lopers

Makkelijker voor de

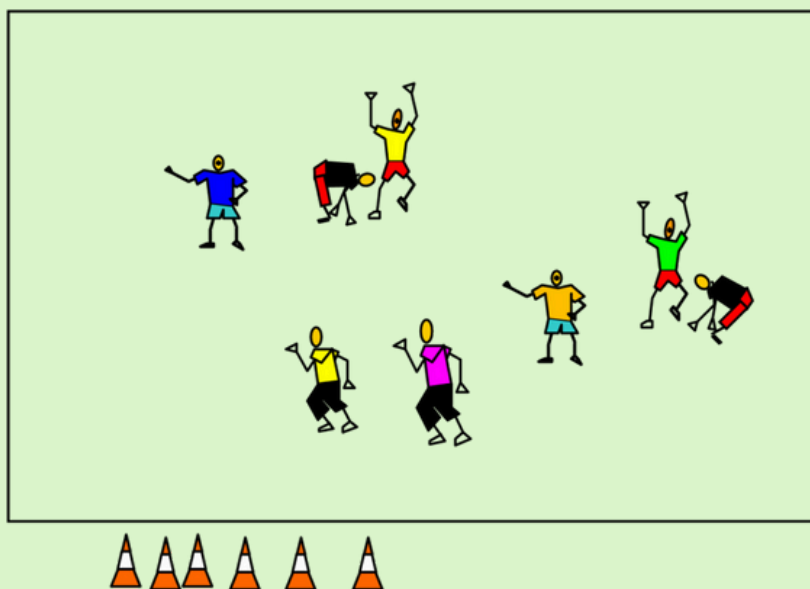
- tikker: kleiner speelveld
- Een hulptikker
- Tip voor de tikker

Tips voor de tikker:

- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen
- Kijk goed om je heen welk kind waar is. Als er een nieuw nummer klinkt ben je er snel bij

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de tikker en weet hij niet welke kant die op moet



Tip voor de lesgever: let er op dat de kinderen echt alleen van achter naar voren onder het poortje doorgaan anders komen er botsingen.

Inktvistikkertje

Materiaal:

- Mat (buiten kan de mat vervangen worden door een hoepel)
- Hoepels (1 per tweetal)

Beginsituatie:

De lopers proberen uit de armen van de inktvis(het lijf van de inktvis in 2 hoepels op elkaar) te blijven. De inktvis probeert zo snel mogelijk alle lopers te tikken. Als alle lopers getikt zijn stopt het spel. De hoepels worden op de mat gelegd en een nieuw tweetal pakt een hoepel. Als de lopers klaarstaan, start de nieuwe inktvis.

Regels:

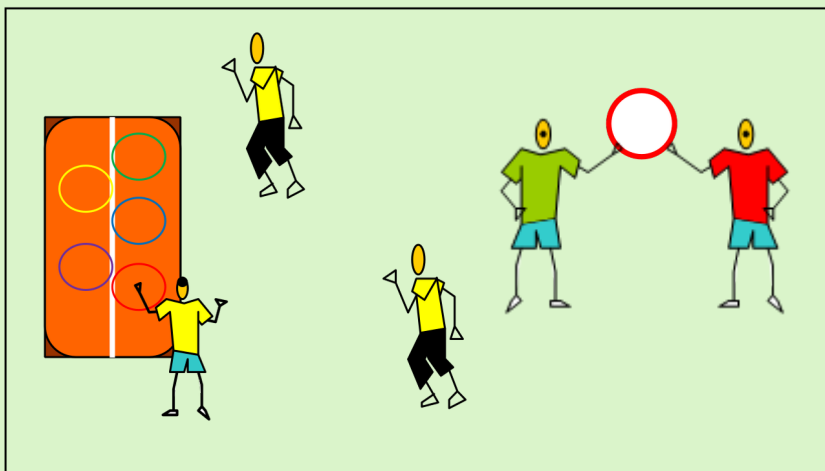
- Blijf in het vak, als je eruit loopt ben je af
- Als de inktvis de hoepel loslaat telt het tikken niet
- Je loopt om de matten heen
- Getikt door de inktvis, dan houd je de hoepel vast
- Als de inktvis nog een loper tikt, pakken de laatste 2 een nieuw lijf
- Wordt je nu getikt pak je de hoepel vast van de inktvis die je getikt heeft

Tips voor de inktvis:

- Spreek af wie gaat tikken en spreek af wie de leider is
- Drijf meerdere lopers in een hoek
- Probeer loper in te sluiten met 2 inktvissen

Tips voor de lopers:

- Ga achter de hindernissen staan, ver bij de inktvis vandaan
- Blijf achter de inktvis lopen een inktvis kan niet snel draaien



Tips voor de lesgever: Start het spel met 2 enkele inktvissen of 2 dubbel inktvissen. Als het tikken voor de inktvissen erg makkelijk wordt zet dan meer toestellen in de zaal.

Inktvistikkertje met schat

Materiaal:

- 6 pylonen
- Pittenzakjes (1 zakje per kind)
- 4 Hoepels
- Mat (buiten kan de mat vervangen worden door een hoepel)
- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

Er zijn twee kinderen de tikker, zij houden beiden één hoepel vast, zo vormen zij samen de inktvis. De lopers proberen uit de armen van de inktvis te blijven en de schatten van de inktvis te roven. De inktvis probeert zo snel mogelijk 5 lopers te tikken en de schatten te bewaken. De lopers winnen als in schatkist is leeggeroofd. De inktvis wint als er 5 tikkers getikt zijn.

Regels:

- Blijf in het vak als je eruit loopt ben je af
- Als de inktvis de hoepel loslaat telt het tikken niet
- Als je getikt bent leg je een pylon om
- Getikt met een schat dan leg je de schat terug en een pylon om
- Je mag maar 1 schat tegelijk meenemen
- Je loopt om de maat heen (niet erover)

Moeilijker voor de inktvis:

- De schatkisten minder het veld inleggen
- Minder schatkisten (hoepels)
- Meer pylonen

Makkelijker voor de inktvis:

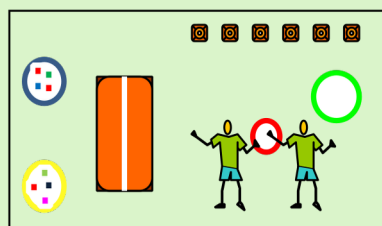
- De schatkisten meer het veld in leggen
- Meer schatkisten(hoepels)
- Minder pylonen

Tips voor de inktvis:

- Verdedig de 2 schatten door achter de mat te gaan staan
- Doe een uitval op het moment dat een loper een schat probeert te pakken

Tips voor de lopers:

- Roof als de inktvis weg is bij de schat
- Daag de inktvis uit waardoor andere lopers een schat kunnen roven
- Als de inktvis niet in de buurt is kun je de schat veilig in de bak doen



Tips voor de lesgever: Zorg ervoor dat de 2 kinderen die de inktvis zijn goed afspreken wie de leider en wie de tikker is.

Kat en Muis

Materiaal:

- Drie meer lintjes dan kinderen
- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven
- 6 pylonen
- Hoepel om een vrijplek aan te geven

Beginsituatie:

Één kind is de kat, de rest van de kinderen zijn de muizen. Alle muizen krijgen een staartje (lintje) half achter in de broek. De kat gaat op het startsignaal alle staartjes pakken. Als een muis zijn staart kwijt is legt hij één van de 6 pylonen om en haalt een nieuwe staart bij de juf. Als alle 6 pylonen omliggen is het spel afgelopen en kiest de kat een nieuwe kat uit.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld maken
- Kortere staarten maken bij de muizen
- Meer pylonen neerzetten
- Tip voor de muizen
- Vrijplaats maken voor de muizen waar ze 3 tellen in mogen staan

Makkelijker voor de tikker:

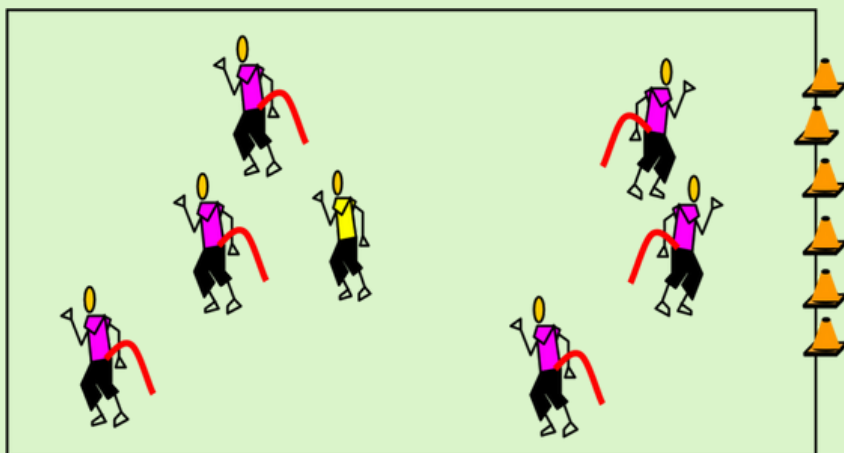
- Een hulpkat
- Langere staarten maken bij de muizen
- Minder pylonen neerzetten
- Tip voor de kat

Tips voor de tikker:

- Blijf niet in rondjes rennen, dat is voorspelbaar voor de muizen. Snel bewegen
- en alle kanten op kijken, veras de muizen!

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de kat, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, daarmee veras je de kat en weet hij niet welke kant die op moet Kleine korte pasjes
- maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: Neem de kinderen die alleen rondjes lopen door het veld mee aan de hand, dit is de tijd voor hun om te leren dat ze ook best stil mogen staan. Ergens op een plek waar de tikker niet is.

Rawhide

Materiaal:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven
- 2 Banken
- 2 Lintjes

Beginsituatie:

Er zijn bij dit spel twee tikkers, alleen één tikker is maar actief. De passieve tikker zit op de bank terwijl de actieve tikker de lopers probeert te tikken. Als de actieve tikker op de bank gaat zitten, mag de andere tikker in actie komen. De tikkers kunnen zo de lopers vervelend verassen. Als de lopers getikt zijn dan leggen ze één pylon om en spelen weer mee. Als alle 6 pylonen om zijn is het spel klaar en zoeken de tikkers twee nieuwe tikkers. Beide partijen mogen niet over de bank heen springen. De passieve tikker moet met zijn benen aan één kant van de bank blijven.

Makkelijker voor tikker:

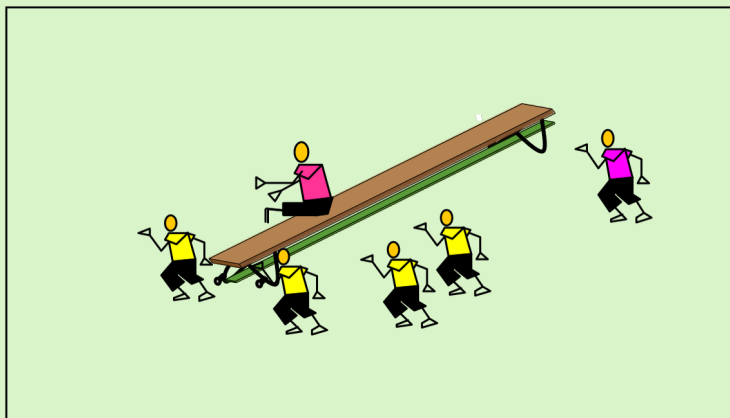
- Kleiner speelveld
- Tikker mag over de bank heen springen

Tips voor tikker:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de loper op het verkeerde been. Lok de lopers naar de passieve tikker toe en ga dan snel zitten op de bank. Let goed op je maatje, als hij gaat zitten moet je z.s.m. wegwezen.

Tips voor lopers:

- Laat je niet in de val lokken, loop niet naar de passieve tikker zonder op te letten
- Loop niet de hoeken van het veld in, dan zit je in de val
- Maak schijnbewegingen om weg te komen



Tip voor de lesgever: Bij dit spel gaat het om het leren samenwerken tussen de twee tikkers, als het te makkelijk is voor de tikkers dan is samenwerken niet nodig, dus differentieer daar goed. De bank is ook te vervangen met een langwerpige hok van pylonen of stoepkrijt. In het hok gaan staan is dan voldoende om de beurt van de tikkers te wisselen.

Vlaggenspel

Materiaal:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven 1 vlag
- (lintje) per drietal

Beginsituatie:

Bij dit spel werken de kinderen in drietallen. Één van de kinderen is vlaggenhouder en staat met de vlag in zijn hand tussen de twee lopers is. De lopers lopen richting de vlag en kunnen de vlag beide pakken. Degene die de vlag als eerste heeft gepakt moet zo snel mogelijk weer terug naar zijn pylon want de andere loper wordt automatisch de tikker omdat hij de vlag niet heeft. Bij de pylon ben je weer veilig. Heb je dit spel verloren dan wordt je vlaggenhouder en de oude vlaggenhouder speelt nu mee.

Moeilijker voor de sterke beweger:

- Tips voor de zwakkere beweger
- Als loper moet hij een extra vlag pakken op de terugweg

Kleinere

Tips voor deelnemers:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de loper op het verkeerde been
- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen



Tip voor de lesgever: Bij dit spel gaat het om kiezen van een functie, wordt je tikker of loper? en hoe snel kun je daarop reageren.

Overlooptrollenspel

Materiaal:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven
- Lintje
- 8 pylonen
- 8 blokjes

Beginsituatie:

In het bos loopt een trol in het bos, alle kabouters proberen om naar de overkant te komen zonder getikt te worden door de trol. Als de kabouters aan de overkant zijn lopen ze langs de zijkant weer terug waar ze niet afgetikt kunnen worden. De kabouter die niet is getikt legt een blokje om, de kabouter die wel getikt is legt een pylon om. Als de 8 blokjes als eerste allemaal om zijn hebben de kabouters gewonnen. Zijn de pylonen als eerste allemaal om zijn heeft de trol het spel gewonnen.

Moeilijker voor de trol:

- Breder veld
- Meer pylonen neerzetten
- Tip voor de kabouters

Makkelijker voor de trol:

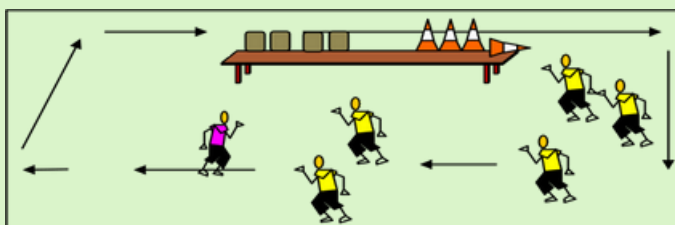
- Smaller veld
- Een hulptrol
- Minder pylonen neerzetten
- Kabouters mogen maar in tweetalen naar de overkant Tip voor de trol

Tips voor de trol:

- Sta klaar op voorvoeten
- Handen beiden opzij
- Niet iedereen willen tikken, dan heb je de kans dat je ze allemaal niet tikt.

Tips voor kabouters:

- Kijk altijd naar de trol, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, verras de trol, hij weet dan niet welke kant ze op moet rennen Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.
- Werk samen met elkaar, wacht op elkaar. Helemaal alleen is heel moeilijk.



Tip voor de lesgever: het leukste voor beide partijen is dat het spannend wie er gaat winnen. Dus voor de docent is het belangrijk om het makkelijker of moeilijker te maken voor de trol.

Onderbouw

Tikspelen met bal

Rupsbal

Materiaal:

- 1 zachte bal
- Een vak van 4 bij 4 meter (kan met stoepkrijt)

Beginsituatie:

Er staan 4 leerlingen in het vak (als een rups, houden ze elkaars heupen vast) en 3 leerlingen (de gooiers) staan rondom het vak. De gooiers proberen het achterste kind af te gooien. De rups probeert ervoor te zorgen dat het achterste kind niet geraakt wordt. Het spel is klaar als alle kinderen van de rups zijn afgegooid.

Regels gooiers:

- Lopen met de bal mag
- Alleen gooien van buiten het vak

Regel rups:

- Moet in het vak blijven
- Wordt het achterste kind geraakt, dan wordt hij ook gooier

Makkelijker voor rups:

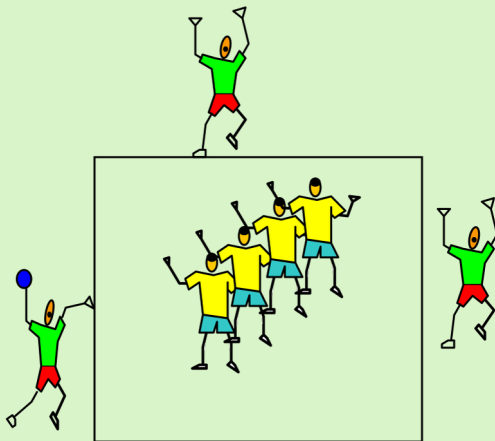
- Gooiers mogen niet meer lopen met de bal
- Groter vak maken
- Het voorste kind mag afweren

Makkelijker voor de gooiers:

- Kleiner vak maken
- Het voorste kind mag niet meer afweren
- Iedereen van de rups mag geraakt worden

Tips voor rups:

- Blijf goed kijken waar de bal naar toegegooid wordt
- Zorg dat het voorste kind altijd de kinderen daarachter afschermd



Tip voor de lesgever: Bij meer dan 9 leerlingen kunnen er ook 2 rupsen van 3 leerlingen gevormd worden. Probeer ook het samenspelen te stimuleren.

Jagerbal

Materiaal:

- 2 zachte ballen
- 2 lintjes
- Mat of hoepel om het vogelhuisje mee aan te geven
- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

Er is één jager met een bal, hij gaat proberen alle vogels te raken met de bal. De jager mag lopen met de bal. Als je geraakt bent door de jager leg je één van de 6 pylonen om en stap je in het vogelhuisje (mat of hoepel). Als er 3 vogels in het vogelhuisje zijn dan zijn ze sterk genoeg om het deurtje los te breken en kunnen ze alle drie ontsnappen. Als alle 6 pylonen om zijn kiest de jager een nieuwe jager uit.

Moeilijker voor de jager:

- Groter speelveld maken
- Kleinere bal gebruiken
- Meer pylonen neerzetten
- Tip voor de vogels
- De jager mag niet meer lopen met de bal, optie 1: stuiteren, optie 2: rollen en pakken
- Extra jager, maar wel maar 1 bal. De jager die de bal vast heeft mag niet lopen met de bal

Makkelijker voor de jager: Een

- hulpjager met extra bal
- Minder pylonen neerzetten
- Tip voor de jager

Tips voor de jager:

- Blijf niet in rondjes rennen, dat is voorspelbaar voor de muizen.
- Snel bewegen en alle kanten op kijken, veras de muizen!
- Gooi met beide handen, begin bij de kin en duw naar voren
- Niet onderhands gooien, dan gaat de bal met een boogje en dus minder snel

Tips voor de vogels:

- Kijk altijd naar de jager, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, veras de jager, hij weet dan niet welke kant die op moet gooien Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: Gebruik een zachte bal voor dit spel.

Doeljagerbal

Materiaal:

- 2 zachte ballen
- 2 lintjes
- Mat of hoepel om het vogelhuisje mee aan te geven
- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven
- Kleine mat voor het doel

Beginsituatie:

Er is één jager met een bal, hij gaat proberen alle vogels te raken met de bal. De jager mag lopen met de bal. Als je geraakt bent door de jager stap je in het vogelhuisje (mat of hoepel). Als de jager de bal gooit en een van de vogels krijgt de bal te pakken dan probeert de vogel de bal tegen de mat te gooien. Als dit lukt, zijn alle vogels in het vogelhuisje weer vrij. Nu krijgt de jager weer de bal. Lukt het niet, dan proberen de vogels en de jager de bal weer te pakken. De vogels mogen niet lopen met de bal, wel overgooien.

Moeilijker voor de jager:

- Groter speelveld maken
- Kleinere bal gebruiken
- Meer pylonen neerzetten
- Tip voor de vogels
- De jager mag niet meer lopen met de bal, optie 1: stuiteren, optie 2: rollen en pakken
- Extra jager, maar wel maar 1 bal. De jager die de bal vast heeft mag niet lopen met de bal Extra mat
- Vogels mogen wel lopen met de bal

Makkelijker voor de jager:

- Een hulpjager
- Minder pylonen neerzetten
- Tip voor de jager
- Kleinere mat

Tips voor de vogels:

- Kijk altijd naar de jager, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, veras de jager, hij weet dan niet welke kant die op moet gooien Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: Als je een extra jager zonder extra bal erin zet, doe dit alleen als je weet dat deze jagers een bal kunnen overgooien, anders wordt het lastig. Het doel waar de vogels de bal tegen moeten gooien kan ook een korf zijn in plaats van een mat.

Vakjagerbal

Materiaal:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven
- 2 ballen
- 3 lintjes

Beginsituatie:

De zaal wordt verdeeld in 3 vakken. Er worden 3 jagers aangewezen. De jagers moeten in hun vak blijven, de kinderen mogen in alle vakken komen. De jagers moeten de kinderen afgooien/afikken met de bal.

Regels:

- Bal op het hoofd telt niet
- Bal moet rechtstreeks op het lichaam komen
- Jagers mogen niet lopen met de bal
- De jagers mogen alleen de kinderen in hun eigen vak afgooien De kinderen die af zijn, zitten op de bank

Tips voor de jager:

Werk samen met de andere jagers door snel over te spelen naar het vak waar de meeste kinderen staan
Ga dicht bij elkaar staan, overgooien gaat dan makkelijker

Tips voor de lopers:

Ren niet de hele tijd een rondje van vak naar vak. Maar reageer snel op de bal en loop dan snel naar het vak waar geen bal is
Maak schijnbewegingen en zet de jager op het verkeerde been



Tip voor de lesgever: Probeer eerst de beginsituatie en ga daarna de regels aanpassen en differentiëren.

Wordt het voor de lopers te makkelijk, gooi er dan een extra bal bij. Is het voor de jager te makkelijk, zeg dan dat ze niet mogen lopen met de bal etc. Leg het spel stil en probeer een nieuwe regel gewoon uit.

Hans en Grietje

Materiaal:

- 2 zachte ballen
- Matje, hoepel om het huisje van de heks mee aan te geven Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

Hans en Grietje wandelen met z'n tweeën door het bos, plotseling zien ze het huis van de heks. In het huis staat de heks klaar met een bal, als Hans en Grietje samen langs het huisje rennen probeert de heks Hans en Grietje af te gooien vanuit het huisje (mat/hoepel). Is Hans of Grietje geraakt dan legt hij een van de 6 zuurstokken neer (pylonen) en lopen samen, zonder getikt te kunnen worden, achter het huisje van de heks terug naar de rij met alle Hans en Grietjes. De heks heeft ondertussen de bal alweer opgehaald en staat alweer klaar in het huisje voor de volgende Hans en Grietje.

Moeilijker voor de heks:

- Het huis van de heks naar achteren schuiven zodat de heks verder moet gooien Meer pylonen
- neerzetten
- Tip voor hans en grietje

Makkelijker voor de heks:

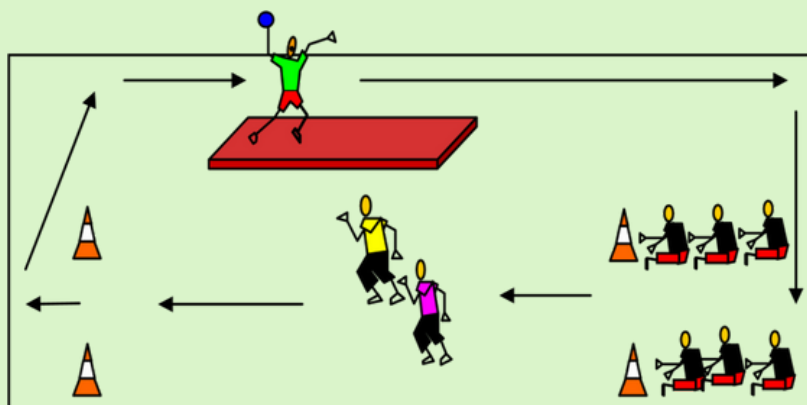
- Een hulpheks + extra bal
- Een hulpheks die de bal ophaalt.
- Minder pylonen neerzetten
- Tip voor de jager

Tips voor de heks:

- Gooi met beide handen, begin bij de kin en duw naar voren
- Niet onderhands gooien, dan gaat de bal met een boogje en dus minder snel
- Gooi met de bal net iets voor de kinderen, ze rennen vooruit dus dan raak je ze wel!

Tips voor hans en grietje:

- Kijk altijd naar de heks, verlies haar niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, verras de heks, zij weet dan niet welke kant ze op moet gooien Kleine korte pasjes
- maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.
- Werk samen met elkaar, wacht op elkaar. Helemaal alleen is heel moeilijk.



Tip voor de lesgever: Het is handig om dit spel naast een hek of muur te spelen. De heks gooit dan richting die muur, het spel loopt zo sneller.

Ontwijkbal

Materiaal:

- 4 kleine matjes (kan evt. ook met pylonen)
- 1 (of 2) zachte ballen
- 4-6 hoepels (kan evt. ook met pylonen, zie afbeelding)

Beginsituatie:

Op de 4 kleine matjes staan 2 kinderen. De kinderen die buiten het speelveld in de hoepel staan, proberen de kinderen op de matjes af te gooien. Lukt dit, dan wisselt het kind op de mat met het kind dat hem afgegooid heeft.

Regels:

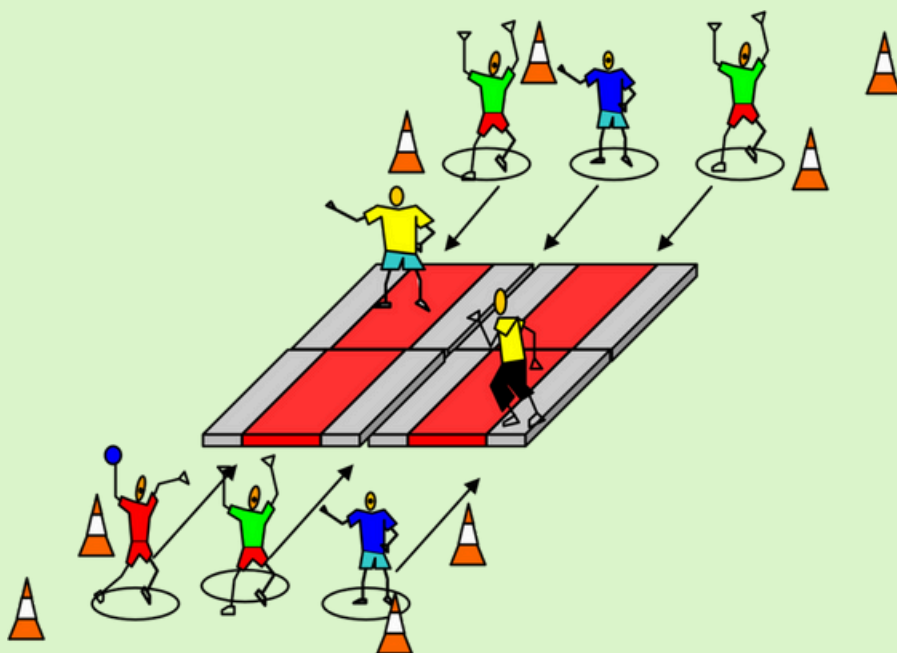
- Er mag alleen gegooid worden vanuit de hoepels
- Word je afgegooid dan wissel je (of bijv. 5x afgooien is wisselen)

Moeilijker voor de gooiers:

- Afstand vergroten tot de matjes
- Vak vergroten van de middenmensen (bijv. van 4 naar 6 matjes)
- Kinderen op de matjes iets geven om af te weren (bijv. een stok of de handen)

Makkelijker voor de gooiers:

- Afstand verkleinen tot de matjes
- Aantal kinderen op de matjes verhogen (bijv. van 2 naar 3)
- Aantal ballen verhogen



Tip voor de lesgever: Een belangrijk punt is de afstand tussen de matjes en de hoepels. Probeer hier een goede balans in de te vinden (bijv. 1 hoepel dichtbij, 2 hoepels verder weg of andersom)

Sneeuwballengevecht

Materiaal:

Stoepkrijt, matjes, hoepels of pylonen; om de vakken mee aan te geven 1 zachte bal per 2 tweetal

Beginsituatie:

De helft van de kinderen staan op de matjes in het veld met een bal in de handen. De overige kinderen proberen om de beurt naar de overkant te komen zonder geraakt te worden door een (sneeuw) bal. De kinderen op de matten proberen vanaf de mat de looper af te gooien.

Regels:

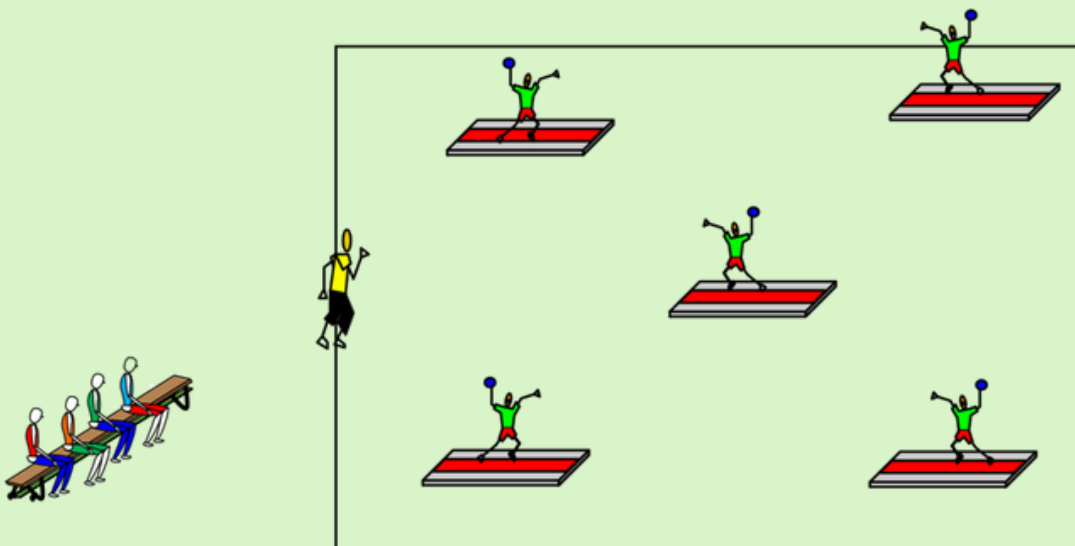
- Er mag alleen gegooid worden vanuit de matten, ze mogen de bal wel ophalen
- Word je afgegooid dan wissel je met een tikker
- Lopers zijn vrij in hun vrijplekken
- Als de looper aan de overkant is mag de volgende looper beginnen De looper die het gehaald heeft gaat achteraan op de bank zitten

Moeilijker voor de tikkers:

- Groter veld
- Afstand vergroten tot de matjes
- Meer vrijplekken voor de lopers

Makkelijker voor de tikkers:

- Kleiner veld
- Afstand verkleinen tot de matjes
- Meer ballen per tikker
- Minder vrijplekken voor de lopers



Tip voor de lesgever: Een belangrijk punt is de afstand tussen de matjes. Probeer hier een goede balans in de te vinden.

Iemand is 'm niemand is 'm

Materiaal:

- 3 foamballen
- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

Er ligt 1 bal in de zaal. Iedereen mag deze bal pakken en iedereen mag elkaar afgooien. De Afgegooide kinderen gaan op de grond zitten. Wanneer hij de bal kan aanraken, terwijl hij op de grond zit, dan mag hij weer meespelen.

Regels:

- Niet lopen met de bal
- Kind is alleen af als het rechtstreeks geraakt wordt, via een stuit telt niet
- Bij een vangbal is het kind dat gooide af Hoofd telt niet

Moeilijker voor de tikker:

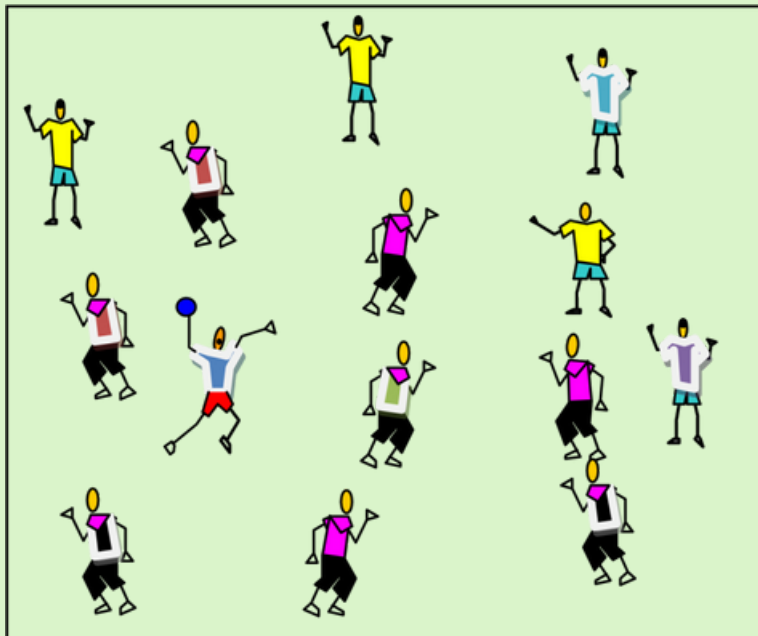
- Lopers mogen afweren met handen
- Tikker mag niet lopen

Makkelijker voor tikker:

- Lopers mogen niet afweren met handen
- Tikker mag wel lopen met bal

Tip voor de deelnemer:

- Als er een bal jou kant op komt, goed inschatten of je die bal als eerste kan hebben. Als je net te laat bent gooit hij, diegene die de bal wel als eerste kon pakken, jou af



Tip voor de lesgever: Je kan per kind de regel bepalen om er voor te zorgen dat het spannend is. Bijvoorbeeld: "Tim en Niels mogen niet lopen met de bal, de rest van de groep wel". Kinderen accepteren dit wel, zolang ze maar uitgedaagd worden en als het haalbaar is.

Fitnessbal

Materiaal:

- Minimaal 2 verschillende kleuren foamballen
- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

Er liggen 3 ballen in de zaal. Iedereen mag deze bal pakken en iedereen mag elkaar afgooien.

Regels:

- Niet lopen met de bal (of bijv. 3 passen)
- Kind is alleen af als het rechtstreeks geraakt wordt, via de grond, muur of ander kind telt niet
- Bij een vangbal is het kind dat gooide af
- Hoofd is heilig, hoofd telt dus niet mee
- Ben je afgegooid door de blauwe bal: dan ga je 5 keer opdrukken
- Ben je afgegooid door de rode bal: dan ga je 5 keer sit-ups doen
- Ben je afgegooid door de groene bal: dan ga je 5 kikkersprongen maken

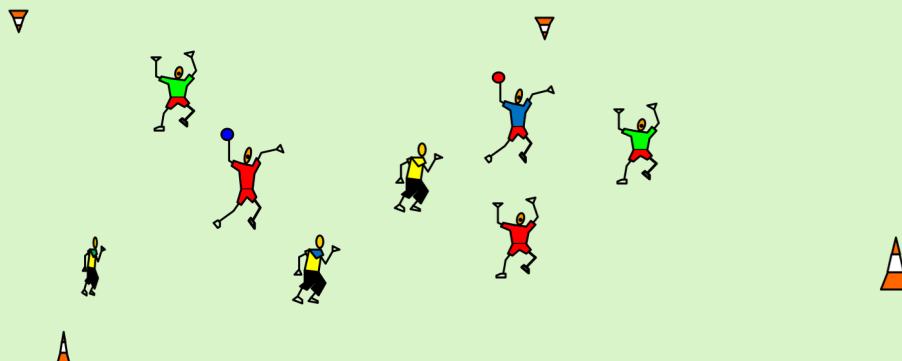
Als de opdracht is uitgevoerd mag het kind weer mee doen.

Makkelijker voor de aanvaller:

- De kinderen mogen niet afveren met de handen meer ballen in het veld

Tips voor de aanvallers:

- gooi je met rechts, linkerbeen voor gooi je met links, rechterbeen voor elleboog omhoog bal nawijzen
- Loop na je worp de bal achterna dan kan je de bal weer pakken en opnieuw iemand afgooien



Tip voor de lesgever: als er te weinig ruimte is en er ontstaan gevaarlijke situaties doordat er kinderen op de grond liggen en er kinderen overheen springen dan kan je buiten het speelveld een paar maten neerleggen waar ze de oefening moeten gaan uitvoeren.

Hokbal

Materiaal:

- Bank/pylonen/mat/stoepkrijt; om het speelveld en het hok mee aan te geven 2 ballen

Beginsituatie:

Er is bij dit spel één tikker, de rest is looper. Als de lopers zijn getikt gaan ze in het hok staan.

In het hok ligt een bal, als de getikte looper de bal overgooit met een nog niet afgetikte looper, dan is de gevangen tikker weer vrij. Dit geldt alleen als de bal rechtevreeks wordt gevangen door beide lopers.

Moeilijker voor de tikker:

- Extra bal in het spel
- Groter speelveld
- Groter hok
- Hok in het midden van het veld
- Tips voor de lopers
- Lopers mogen nu ook overgooien met bounce-pass (stuiter)

Makkelijker voor tikker:

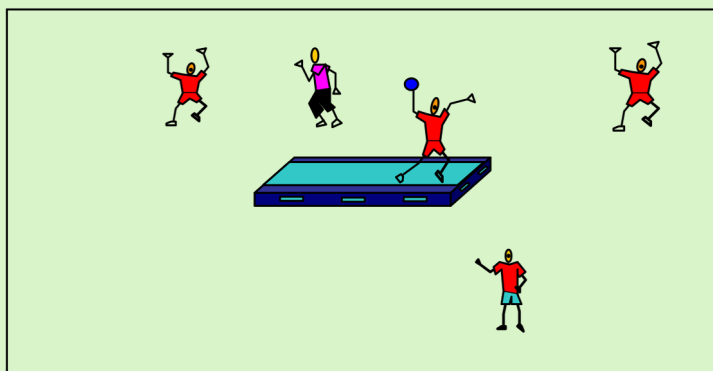
- Kleiner speelveld
- Tip voor tikker
- Extra tikker
- Kleiner hok
- Hok in de hoek van het veld

Tips voor tikker:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de looper op het verkeerde been
- Verdedig de getikte lopers
- Zorg dat er niet kan worden overgegooid

Tips voor lopers:

- Kleine korte pasjes maken met je voeten.
- Als je niet getikt bent: vlakbij het hok blijven om de getikte lopers te bevrijden Niet over de tikker heen gooien met de bal, speel langs de zijkanten Speel ook over met andere niet getikte lopers als dat nodig is.



Tip voor de lesgever: Pas de regels van dit spel snel aan bij elke tikker, want het is het leukst als de lopers veel bevrijd worden

Onderbouw Doelspelen

Ijsberenspel

Materialen:

- 2 zachte ballen
- 2 lintjes
- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

Maximaal 5 kinderen gaan in de cirkel zitten, dit zijn de pinguïns. Ze rollen met één bal over met elkaar. In het midden van de cirkel zit een kind op de knieën, dit is de ijsbeer. De ijsbeer moet de bal proberen af te pakken. Als hij de bal heeft onderschept wordt degene die de schuld had nu de ijsbeer.

Moeilijker voor de ijsbeer:

- Meer Pinguïns in de cirkel
- De pinguïns maken een grotere cirkel
- Tip voor de pinguïns

Makkelijker voor de ijsbeer:

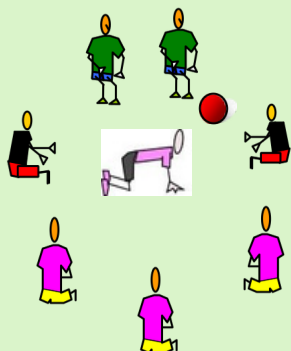
- Een hulpijsbeer
- Extra bal in het spel
- Minder kinderen in de cirkel
- Lopen in plaats van kruipen

Tip voor de ijsbeer:

- Kijk waar het kind in de cirkel naar toe gaat gooien en ren of kruip vast Snel bewegen en
- alle kanten op kijken, veras de pinguïns

Tip voor de Pinguïns:

- Maak schijnbewegingen
- Hard rollen, dan heeft de ijsbeer zo min mogelijk kans op de bal te pakken



Tip voor de lesgever: Zorg er voor dat er niet teveel kinderen in de kring zitten, anders krijgen ze maar zo weinig de bal

Snoepautomaat

Materiaal:

- 5 Ballen
- 2 banken
- 1 kast
- Klein matje

Beginsituatie:

Lesgever bouwt samen met de kinderen het snoepautomaat voorafgaand aan het spel; 2 banken naast elkaar met ong. 1.20 meter er tussen. Aan het eind van de banken komt er een halve kast op te staan zonder kastkop.

Opdracht: De kinderen proberen om de beurt 5 ballen naar het snoepautomaat te gooien, als die raak is komt hij weer terug rollen uit de kast. Hoeveel van de 5 ballen wordt er geraakt? Degene met de meeste wint en moet bij de volgende ronde een hoepel naar achter.

Makkelijker voor deelnemers:

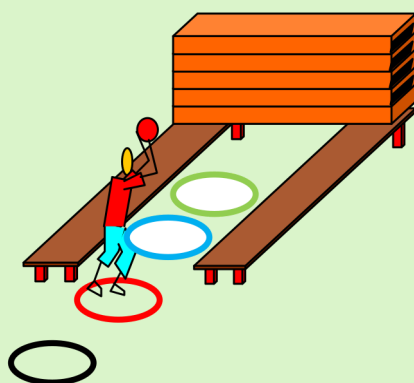
- Kleinere bal
- Het snoepautomaat tegen de muur aan, alle ballen die nu te ver gaan vallen ook in de kast Kleinere afstand tot snoepautomaat

Moeilijker voor deelnemers:

- Grotere bal
- Grotere afstand tot snoepautomaat

Tips voor deelnemers:

- Gooi met twee handen
- Gooi met een boogje
- Goed concentreren voordat je gooit



Tip voor de lesgever: Je zou door de kast nog een klein matje kunnen duwen zodat de bal wat beter door rolt en weer terug komt bij het kind.

Waslijn Mikken

Materiaal:

- 20 pittenzakjes
- 2 korfbalpalen
- 10 kranten
- 1 lijn
- Hoepel
- Knijpers

Beginsituatie:

De kinderen proberen om de beurt 10 pittenzakjes te gooien naar de kranten. Als er een krant van de lijn af valt hebben ze een punt. Na de 10 pittenzakjes ruimt hij ze weer op in de hoepel en gaat hij achteraan zitten en mag de volgende. Als alle kranten er af zijn worden de punten opgeteld en wint degene met de meeste punten.

Makkelijker voor deelnemers:

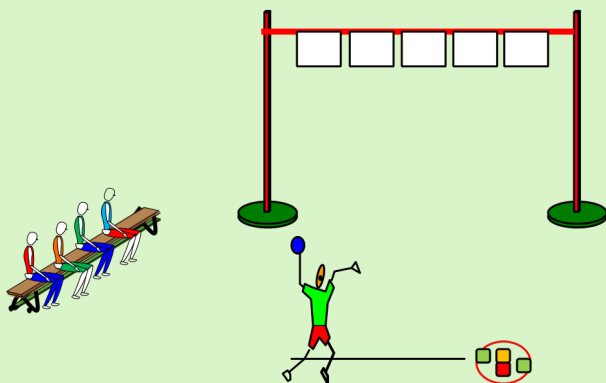
- Kleinere afstand tot waslijn
- Kranten minder goed vast zetten met de knijpers

Moeilijker voor deelnemers:

- Grotere afstand tot waslijn
- Kranten beter vast zetten aan de lijn

Tips voor deelnemers:

- Gooi met een hand
- Elleboog omhoog, tegenovergestelde been voor zetten.
- Gooi met hele lichaam, niet alleen met je arm
- Gooi strak
- Goed concentreren voordat je gooit



Tip voor de lesgever: Maak een lijn vanaf waar de kinderen mogen gooien. Om ook de sterke bewegers uit te dagen kun je meerdere lijnen maken zodat zij van verder weg moeten gooien.

Flipperkast

Materiaal:

- 1 zachte bal
- 6 kleine matjes (kan ook zonder matjes)
- 6 pylonen

Beginsituatie:

Op elk matje zit een kind met de knieën op de mat. Het kind moet het eigen doel verdedigen en door middel van flipperen proberen te scoren bij de anderen.

Regels:

- De bal mag 1x geraakt worden, de bal stilleggen mag dus niet!
- Op de knieën blijven zitten.
- Diegene bij wie gescoord wordt, moet wisselen met iemand aan de kant.

Voor de zwakke beweger:

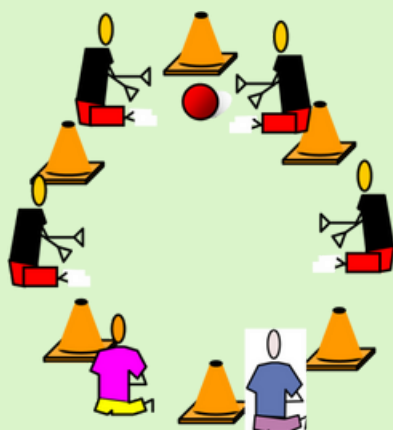
- Eigen doel kleiner maken
- Doel van de betere beweger groter maken

Voor de sterke beweger:

- Met 1 hand flipperen
- Niet scoren bij het doeltje ernaast

Tips voor de deelnemers:

- Probeer de bal in de hoeken te spelen



Tip voor de lesgever: Mochten er echt grote verschillen zijn dan kunnen er ook 2 leerlingen op een matje worden gezet.

Matlummelbal

Materiaal:

- Kleine matjes (voor buiten kunnen de matjes vervangen worden door hoepels)
- 1 zachte bal

Beginsituatie:

Er liggen 4 matjes in een vierkant ongeveer 2 á 3 meter van elkaar. Op 3 van de matjes staat een kind, 1 matje blijft vrij. De gooiers proberen zo vaak mogelijk naar elkaar over te spelen, terwijl de lummel probeert de bal te onderscheppen. De gooiers mogen het lege matje gebruiken om naar toe te rennen en zodoende vrij te lopen.

Regels:

- De balbezitters mogen niet van hun mat af
- Gooien naar het matje dat schuin tegenover ligt mag niet, in rechte lijn gooien
- Over de lummel heen gooien mag niet
- Veroverd de lummel de bal, dan wisselen met het kind waarvan de bal werd onderschept

Moeilijker voor de lummel:

- Matten dicht bij elkaar leggen
- Gooien naar het matje dat schuin tegenover ligt toestaan
- 3x onderscheppen voordat de lummel mag wisselen

Makkelijker voor de lummel:

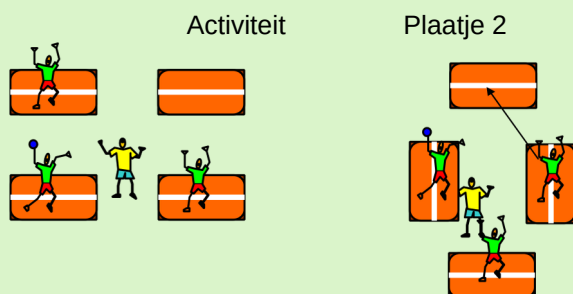
- Gooiers moeten met bounce-pass (met stuiter) spelen
- Aanraken van de bal is voldoende, daarna wisselen
- Matten verder uit elkaar leggen
- De 4 matjes in een ruit leggen (zie plaatje 2). Zo heeft de lummel meer kans om de bal te onderscheppen

Tips voor de lummel:

- Hou in de gaten waar de 3 gooiers staan, dus ook achterom kijken
- Maak schijnbewegingen. Doe of je naar links gaat en ga dan naar rechts, en andersom

Tips voor gooiers:

- Maak schijnbewegingen. Doe of je naar links gooit en gooi dan naar rechts, en andersom
- Probeer snel van matje te wisselen. Hoger het tempo, hoe moeilijker het voor de lummel wordt om alle kinderen in de gaten te houden



Tip voor de lesgever: Wanneer een lummel te lang in het midden staat, kan de 1-minuutregel worden ingevoerd. Het kind moet 1 minuut in het midden staan (stopwatch), waarna hij er uit mag. Ook kan de er een wedstrijd gespeeld worden; iedereen staat 1 minuut in het midden en probeert zoveel mogelijk ballen te onderscheppen. Degene met de meeste onderscheppingen wint.

Raak en haal

Materiaal:

- 3 zachte ballen
- 20 pylonen of blokjes
- Stoepekrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

De helft van de groep kinderen staat in het rechtervak van het speelveld, de andere helft staat in het linkervak van het speelveld. Tussen deze twee vakken ligt de middenlijn, daar mag je niet overheen. Beide groepen hebben achter in hun vak 10 pylonen op de kop staan die ze moeten verdedigen. Er is één bal in het veld waarmee de kinderen proberen de pylonen om te gooien van de andere partij. Als er een pylon omgaat loop je er naar toe, pak je de pylon op en zet hem weer op de kop in jouw eigen veldje. Als er bij een team nog minder pylonen dan kinderen staan dan is het spel afgelopen en wint het team met de meeste pylonen. Als het spel niet snel genoeg gaat dan gooi je een extra bal er in.

Moeilijker voor het sterkere team:

- Met meer pylonen in het veld beginnen
- Het veld breder maken en de pylonen ook verder uit elkaar zetten Pylonen
- van dit team dichterbij de middellijn. Herindeling van teams

Makkelijker voor het zwakkere team:

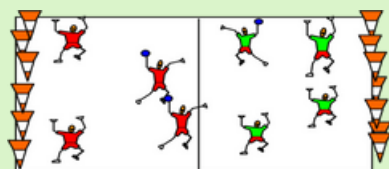
- Met minder pylonen beginnen
- Het veld van dit team minder breed maken
- Het veld van dit team langer maken, pylonen dus verder weg.
- Tip voor dit team
- Herindeling van teams

Tips voor de aanvallers:

- Gooi met beide handen, begin net onder de kin en duw naar voren
- Niet onderhands gooien, dan gaat de bal met een boogje en dus minder snel
- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee het andere team op het verkeerde been
- Loop eerst naar de middenlijn toe, dan sta je dichterbij de pylonen van de tegenpartij
- Als er meerdere ballen in het spel zijn, is het slim om beide ballen tegelijkertijd te gooien met je teamgenoot, dan moet het andere team naar twee ballen tegelijk kijken, en dat is moeilijk!

Tips voor verdedigers:

- Kijk naar de bal(len)
- Werk samen met elkaar, wacht op elkaar. Helemaal alleen is heel moeilijk.
- Als er meerdere ballen in het spel zijn moet je soms even wachten met een bal op te pakken anders komt ondertussen de andere bal tegen de pylonen aan.



Tip voor de lesgever: Zorg ervoor dat er niet minder pylonen in een veld staan dan kinderen. Het spel duurt hierdoor zo lang, elk kind staat dan voor 1 pylon en er komt geen eind aan.

Drijfbal

Materiaal:

- Minimaal 1 bal per kind
- 1 zware bal of een grote kartonnen doos
- Stoeperkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven

Beginsituatie:

De helft van de groep kinderen staat achter de achterlijn rechts, de andere helft staat links achter de achterlijn. Tussen deze twee vakken is de middenlijn, daar mag je niet overheen. Op de middenlijn ligt een zware bal die na het startsein bekogelt mag worden met ballen. Probeer de zware bal over de achterlijn van de tegenstander te krijgen doormiddel van ballen tegen de zware bal te gooien. De kinderen mogen alleen gooien vanaf de achterlijn, ballen halen is toegestaan.

Moeilijker voor het sterkere team:

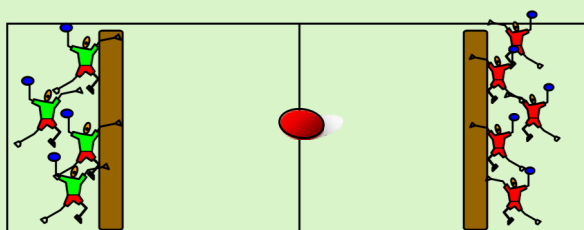
- De zware bal dichterbij hun achterlijn leggen
- Dit team krijgt in het begin van het spel geen of minder ballen
- Tip voor verliezende team
- Herindeling van teams

Makkelijker voor het zwakkere team:

- De zware bal dichterbij de achterlijn van de tegenstanders leggen
- Dit team krijgt in het begin van het spel alle of meer ballen
- Tip voor dit team
- Herindeling van teams

Tips voor beide teams:

- Gooi met beide handen, begin net onder de kin en duw naar voren
- Als de bal in één hand past; elleboog omhoog, tegenovergestelde been voor zetten.
- Niet onderhands gooien, dan gaat de bal met een boogje en dus minder snel
- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee het andere team op het verkeerde been Alleen kijken naar de
- zware bal helpt niet
- Sneller ballen halen
- Concentreren



Tip voor de lesgever: Zet de achterlijnen niet te ver uit elkaar dan duurt het te lang en raken de kinderen de bal niet meer omdat ze zover moeten gooien.

Handbal mikken

Materiaal:

- Grote mat/ groot doel
- Handbal (bal die niet te groot is en kinderen met één hand kunnen vasthouden)
- Pylonen

Beginsituatie:

Alle kinderen staan achter de pylon, behalve één kind niet, deze staat in het doel en is de keeper. De eerste in de rij mag beginnen te dribbelen met de bal naar de volgende pylon, gaat klaarstaan en probeert de bal in het goal te gooien. Scoort hij dan word hij de keeper en pakt de oude keeper de bal en geeft de bal aan de eerste in de rij en sluit zelf achteraan aan in de rij. Scoort de gooier niet dan haalt hij zijn eigen bal op en geeft de bal aan de eerst volgende in de rij en sluit zelf achteraan aan.

Moeilijker voor de gooier:

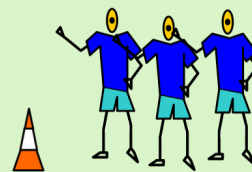
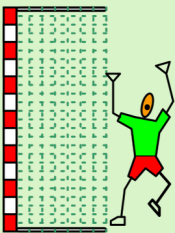
- Grotere afstand gooien
- Kleiner doel
- Springen en in de lucht gooien, landen mag achter de pylon
- De opdracht sneller uitvoeren
- Dribbelen mag alleen nog maar met je 4 vingers, heel kort contact maken met de bal

Makkelijker voor de gooier:

- Kleinere afstand gooien
- Groter doel

Tips voor de deelnemers:

- Gooien met rechts, linker voet voor, en andersom
- Elleboog van gooiarm op 90 graden ten opzichte van je lichaam
- Lichaam indraaien
- Bal nawijzen met je gooihand



Tip voor de lesgever: Dit spel met niet meer dan 5 kinderen spelen, ze moeten dan te lang wachten. Je kunt wel een 2e situatie er naast zetten zodat de kinderen meer kunnen oefenen.

Hockeyparcours

Materiaal:

Als er een hockey sticks aanwezig zijn, kan het ook met een 1 m stok en een ring; ringhockey

- 1 Hockeystick per tweetal
- 1 Hockeybal/tennisbal per tweetal
- 6 Blokjes
- 15 Pylonen
- 6 Hoepels
- 1 Mat
- 1 bank
- 2 korfen

Beginsituatie:

De kinderen maken zelf tweetallen en gaan om de beurt het hockeyparcours lopen waarbij ze individueel hun balvaardigheid oefenen. Oefening 1: Slalommen om de pylonen.

Oefening 2: Mikken op de mat vanaf de pylonen

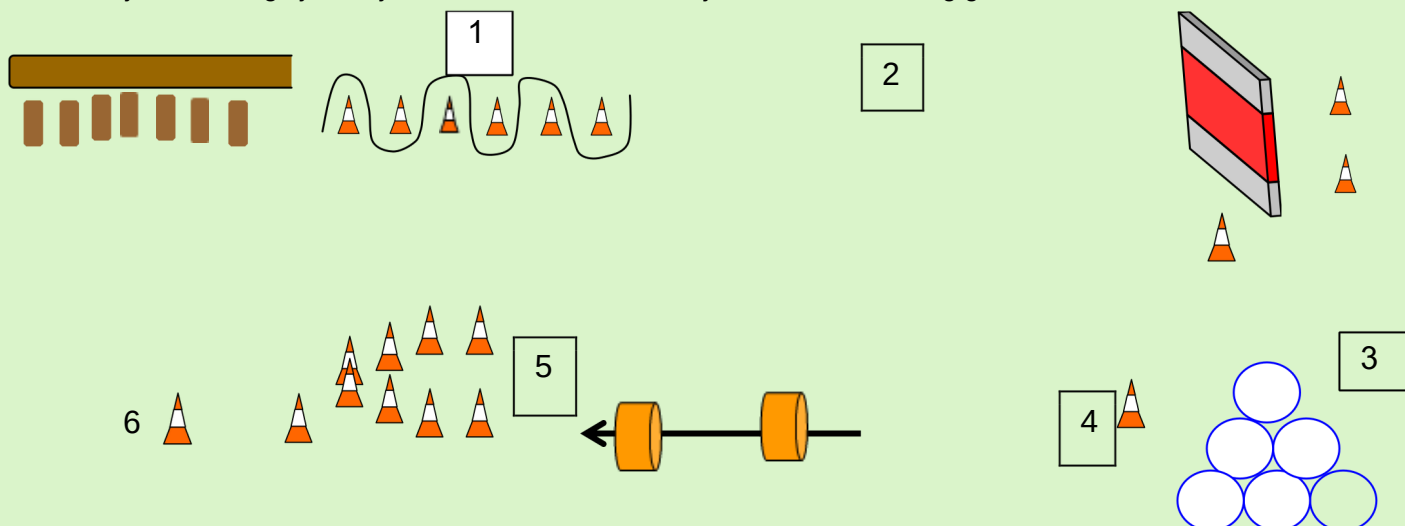
Oefening 3: Mikken op de hoepels vanaf de pylonen

Oefening 4: Mikken op de 4 doeltjes die steeds kleiner worden

Oefening 5: de bal omhoog wippen zodat de bal door de korfen kan Oefening 6: Mikken op de blokjes vanaf de pylonen

Tips voor de deelnemers:

- Houd de stik altijd met 2 handen vast
- Rechter hand in het midden van de stick (duim is altijd te zien, ook bij de backhand) Linkerhand bovenaan de stick
- Als het boogje van de stick omhoog wijst dan zie je de duim van je linkerhand ook De bal ongeveer een halve meter vanaf je voeten leggen, niet dichtbij je voeten.
- Om de bal een vaart mee te geven: ga met je tenen zijwaarts staan, voeten naast elkaar. Leg de stick tegen de bal aan, armen recht. Stap uit met linker been en veeg met je stick naar voren. De stick blijft op de grond.
- Bal meenemen: Buig een beetje door je knieën en houd de stick voor je zo kun je de bal zien maar ook je toekomstige tegenstanders
- Bij het slalommen geef je de bal kleine tikjes zodat de bal klein stukjes vooruit gaat en de bal dichtbij je blijft
- Bij de korven ga je met je stick onder de bal, zodat je de bal wat omhoog gaat en dan door de korf tikken.



Tip voor de lesgever: om het na een paar minuten weer levendig te maken kunnen we punten invoeren. Je kunt bijvoorbeeld op tijd spelen en de regel stellen dat alle doelen gehaald moeten worden, of niet op tijd en een punt tellen per mat, hoepel, korf, doeltje of blokje. Wees creatief!

Hockey bowlen

- Als er een hockey sticks aanwezig zijn, kan het ook met een 1 m stok en een ring; ringhockey 2 Hockeystick
- 2 Hockeybal/tennisbal 12
- Blokjes

Beginsituatie:

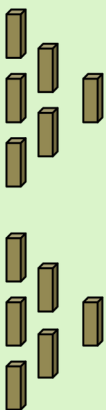
De kinderen zijn verdeeld in 2 teams, beide teams willen hun eigen blokjes als eerste allemaal om hebben want dan heeft dat team gewonnen. Binnen het team gaan ze om de beurt een poging doen vanaf de gele lijn.

Moeilijker voor deelnemers:

- Grotere afstand tot blokjes
- Blokjes horizontaal neerzetten, er moet nu harder gepusht worden om ze om te krijgen

Tips voor de deelnemers:

- Houd de stik altijd met 2 handen vast
- Rechter hand in het midden van de stick, duim is altijd te zien
- Linkerhand bovenaan de stick
- Als het boogje van de stick omhoog wijst dan zie je de duim van je linkerhand ook De bal ongeveer een halve meter vanaf je voeten leggen, niet dichterbij je voeten.
- Ga met je tenen richting de bal staan, voeten naast elkaar. Leg de stick tegen de bal aan, armen recht. Stap uit met linker been en veeg met je stick naar voren. De stick blijft op de grond.



Tip voor de lesgever: om de ballen of ringen niet door de hele zaal te krijgen kun je het beste de blokjes voor de muur zetten.

Stand in de mand

Materiaal:

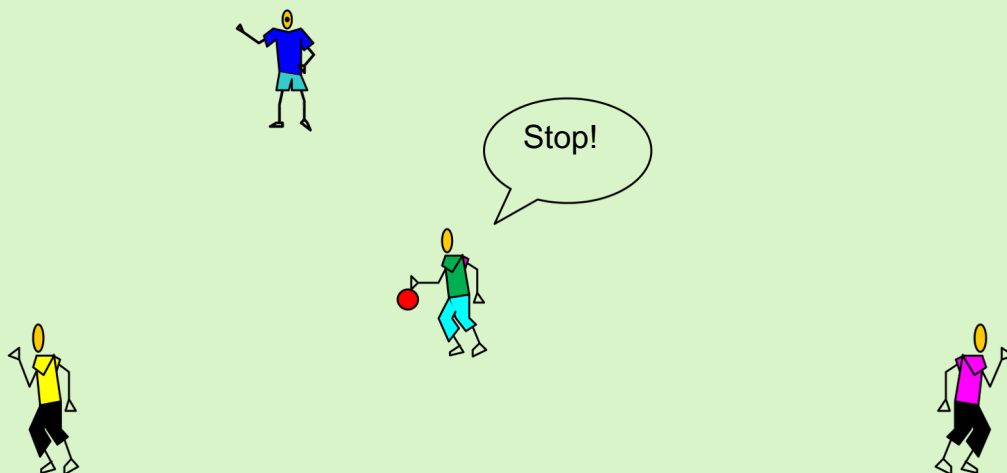
- Bal

Beginsituatie:

Één kind heeft de bal vast, alle andere kinderen staan er om heen. Het kind met de bal roept: “stand in de mand en de bal is voor ‘Karel’”. Hij gooit de bal hoog de lucht in en alle kinderen behalve Karel rennen zo ver mogelijk totdat Karel de bal heeft gepakt en “Stop” roept. De kinderen stoppen, kijken weer richting Karel en maken een poortje van hun benen. Karel mag 3 passen maken en proberen om de bal door een poortje te rollen van een van de kinderen. Komt de bal door jou poortje, dan krijg je de eerste letter van ‘STOP’. Karel pakt weer snel de bal en roept nu ook: “stand in de mand en de bal is voor ‘Marije!’”. Als een kind het hele woord ‘Stop’ heeft dan heeft hij verloren.

Tips voor de deelnemers:

- Als je eigen naam niet hoort, ren dan zo snel mogelijk weg
- Als je wel je eigen naam hoort, pak dan zo snel mogelijk de bal en roep ‘STOP’ Als je de bal gaat rollen, wijs je de bal na



Tip voor de lesgever: Dit spel met niet meer dan 5 kinderen spelen, ze moeten dan te lang wachten. Je kunt wel een 2e situatie er naast zetten zodat de kinderen meer kunnen spelen.

Poortjesbal

Materiaal:

- Bal

Beginsituatie:

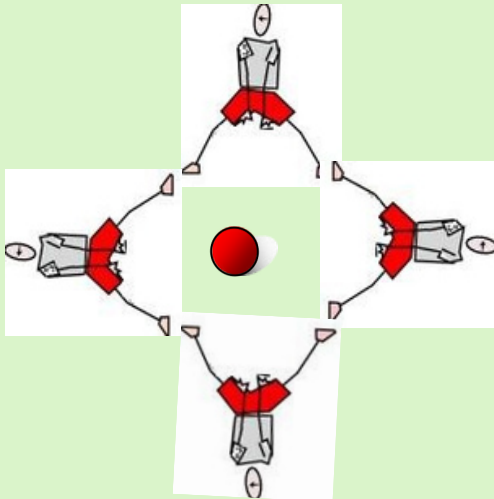
Alle kinderen staan in een cirkel. Ze maken van hun benen een poortje en gaan met de voeten tegen de voeten van hun buuren staan. Zo is de hele cirkel vol met alleen maar poortjes waar de bal door kan rollen. Als de bal de cirkel in komt mogen alle kinderen met de handen de bal proberen door iemands poortje te duwen en voorkom dat de bal door jou poortje rolt.

Regels:

- De bal moet blijven rollen
- De bal mag niet vastgehouden worden, kaats gelijk de bal weg
- Als je de eerste keer scoort dan: hand op de rug,
Scoor je nog eens dan: met rug naar de kring (2 handen vrij)
Scoor je nog eens dan: met rug naar de kring (1 hand op de rug)
- Elke keer als er bij jou wordt gescoord dan ga je weer een stapje terug

Tips voor de deelnemers:

- Veras de andere deelnemers door niet telkens alleen rechtdoor te spelen maar ook eens scherp naar rechts of links.
- Houd je hand(en) altijd voor je poortje



Tip voor de lesgever: Als het spel niet meer leeft dan kan je met punten gaan spelen, speel bijvoorbeeld 8 minuten, degene die na die 8 minuten het vaakst heeft gescoord heeft, heeft gewonnen.

Fopbal

Materiaal:

- 1 bal

Beginsituatie:

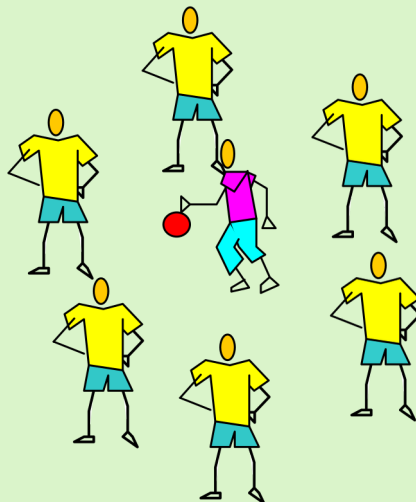
Alle kinderen staan in een cirkel met hun beide handen op de rug. Een van de kinderen staat in het midden met de bal, hij gaat alle kinderen om de beurt aangooien. Als hij de bal naar een van de kinderen gooit dan moet dit kind de bal vangen, terug gooien en daarna de handen weer op de rug doen. Vangt het kind de bal niet dan moet hij zitten. Het kind in het midden kan ook een fopbal doen, dan maakt hij een schijnbeweging en doet alsof hij gooit naar iemand. Komen de handen tevoorschijn van de zogenaamde ontvanger dan is hij ook af en moet hij zitten. Wie blijft het langste staan?

Moeilijker voor de ontvangers:

- Grotere afstand van gooien
- Strak aangooien (zonder boogje)

Tips voor de ontvangers:

- Vang de bal met beide handen en duw de bal tegen je buik aan Vang de bal zo
- laat mogelijk



Tip voor de lesgever: maak het voor alle kinderen uitdagend. De sterke bewegers kun je op een grotere afstand laten vangen. Het foppen wordt nu wel makkelijker, vangen wordt moeilijker. Je kunt als lesgevers ook in het midden gaan staan.

Passeer spel

Materiaal:

- 10 Tennisballen
- 4 Banken
- 6 hoepels

Beginsituatie:

De kinderen werken per drie-tal op een situatie. Kind 1 probeert de tennisballen om de beurt naar kind 2 te rollen zonder dat kind 3 de balletje te pakken krijgt. Kind 2 stopt de ballen die hij ontvangt in zijn hoepel. Kind 3 legt de ballen die hij heeft onderscheept in zijn hoepel. Na de 10 ballen hebben gerold wordt er geteld wie de meeste punten heeft, kind 1 en 2 of kind 3. Als je wint krijgt je 3 punten, als de stand gelijk is krijg je 2 punten, verlies je krijg je maar 1 punt. Er wordt nu gewisseld van functie, na 3 potjes worden de punten opgeteld en is er een winnaar.

Moeilijker voor de gooier en ontvanger:

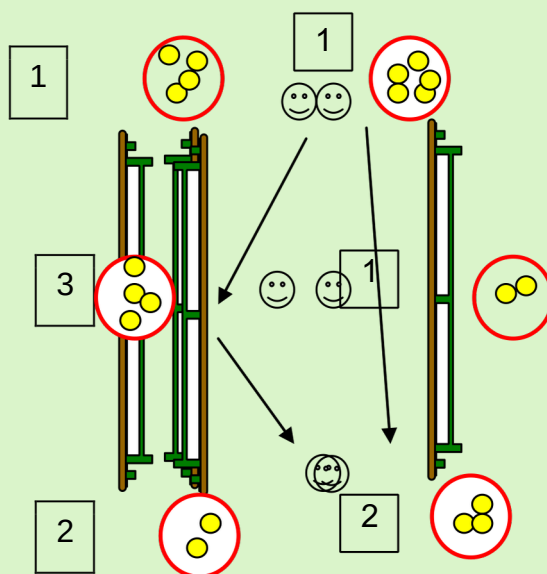
- Smaller veld
- Langer veld

Tips voor de kind 1:

- Gooi ook eens via de bank
- Gooi wat harder
- Maak schijnbewegingen

Tip voor kind 3:

- Ga op je knieën zitten
- Gebruik je hele lichaam om de bal tegen te houden



Tip voor de lesgever: dit spel kan heel saai worden als het niet spannend is wie er gaat winnen. De lesgever moet het veld telkens kunnen aanpassen. De middelste banken kun je laten staan, de buitenste banken kan je zo verschuiven. De kinderen moeten niet op de schuine banken gaan staan, de banken vallen dan om.

Ringwerpen

Materiaal:

- 5 grote pylonen
- 6 hoepels (5 om te gooien, 1 als startpunt)
- Kaarten met nummering erop (om punten per pylon aan te geven)

Beginsituatie:

Ieder kind krijgt 5 hoepels en moet proberen zoveel mogelijk punten te behalen door de hoepels om de pylonen heen te gooien.

Regels:

- Je gooit vanaf het startpunt
- De punten tellen alleen als de hoepel om de pylon wordt gegooid
- Valt de pylon om dan tellen de punten alleen als de hoepel in eerste instantie om de pylon heen gegooid is

Aanpassingsmogelijkheden:

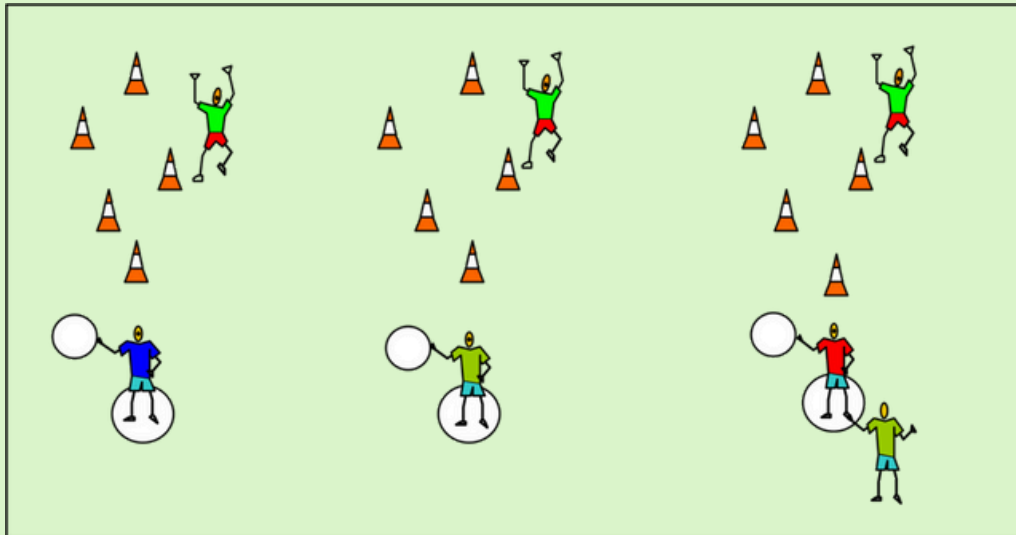
- Is het te moeilijk om veel punten te behalen, dan de pylonen dichterbij zetten

Uitbreiding:

- Er kan ook in teams gespeeld worden. De punten per speler bij elkaar optellen en kijken welk team de meeste punten behaald heeft.

Wedstrijdelement:

- Kinderen vinden het leuk hun eigen hoogste score te vergelijken met die van hun klasgenoten. Zo kan je aan het begin van de les pen en papier erbij leggen zodat ze hun hoogste score mogen noteren aan het einde van de activiteit. Aan het einde van de les kan de lesgever de top-5 bekend maken. Hou wel in de gaten of ze het eerlijk invullen.



Tip voor de lesgever: Zet zoveel mogelijk situaties neer. Het liefst 4 situaties en dan per situaties 2 kinderen, dan 2 situaties met 4 kinderen. Laat ze zo vaak mogelijk gooien.

Mikbal

Materiaal:

- 2 banken
- 4 kleine matjes (kan ook met hoepels)
- +/- 20 pylonen (of blokken)
- 4 foamballen

Beginsituatie:

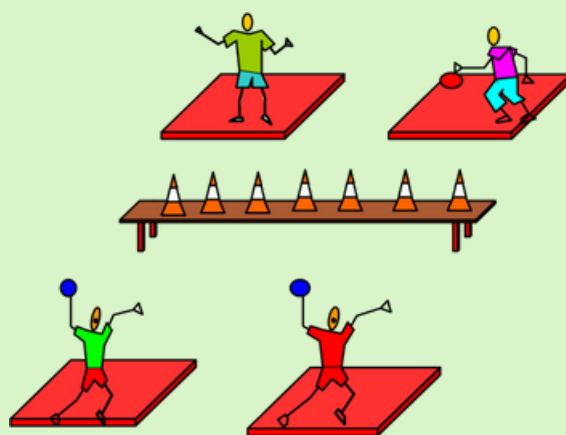
Vanaf de matjes wordt geprobeerd zoveel mogelijk pylonen (en/of blokken) van de kast en de banken af te gooien. Als alle objecten er af zijn gegooid worden de punten geteld. De pylonen die team 1 heeft omgegooid liggen aan de andere kant van de bank waardoor je kan zien wie er gewonnen heeft.

Regels:

- Alleen gooien vanaf de matjes
- Is alles omgegooid, dan punten tellen en wisselen van kant.

Voor de mindere beweger:

- Matje dichterbij leggen



Tip voor de lesgever: Omdat er veel ballen in het veld liggen zijn er misschien kinderen die zich onveilig voelen, de ballen vliegen alle kanten op en er kan een bal tegen je aan komen. Gebruik in ieder geval foamballen.

Voetbal mikken

Materiaal:

- Grote mat/ groot doel
- Voetbal (een bal die niet in kan duiken waardoor ze over de bal struikelen)
- Pylonen

Beginsituatie:

Alle kinderen verdelen zich achter de pylon, behalve één kind niet, deze staat in het doel en is de keeper. De eerste in de rij achter pylon 1 mag beginnen met dribbelen naar pylon 2, dan probeert hij de bal in het goal te schieten. Scoort hij dan wordt hij de keeper en pakt de oude keeper de bal en geeft de bal aan de eerste in de rij en sluit zelf achteraan aan in de rij. Scoort hij niet dan haalt hij zijn eigen bal op en geeft de bal aan de eerst volgende in de rij en sluit zelf achteraan aan.

Moeilijker voor de aanvaller:

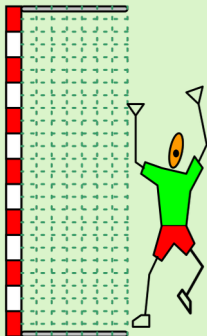
- Grotere afstand schieten
- De opdracht sneller uitvoeren

Makkelijker voor de aanvaller:

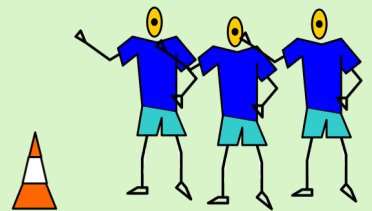
- Kleinere afstand gooien

Tips voor de aanvaller:

- Als je met rechts schiet, linker voet naast de bal zetten en in één beweging de bal raken
- Als je met links schiet, rechter voet naast de bal zetten
- Schieten met de binnenkant van je voet
- Bal nawijzen met je voet waarmee je schiet
- Om de bal iets omhoog te brengen, bovenlichaam iets naar achteren leunen Om de bal laag te houden, bovenlichaam iets naar voren leunen



2



1

Tip voor de lesgever: Voor de keeper is het leuk als variatie dat je matjes voor het goal legt, hij kan dan duiken om de bal te pakken.

Voetbal 1-1

Materiaal:

- 4 pylonen per tweetal
- 1 voetbal per tweetal

Beginsituatie:

De kinderen maken een tweetal en gaan allebei aan de andere kant van het doeltje staan. Om de beurt proberen ze door het doeltje te schieten. Elke keer als ze raken zetten ze hun eigen pylon een meter naar achter. Elke keer als ze de goal missen gaat hun eigen pylon een meter naar voren.

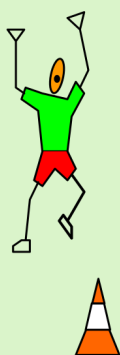
Als de tijd op is bekijken ze wie er heeft gewonnen en het verste weg staat van het goal.

Tips voor de deelnemers:

- Als je met rechts schiet, linker voet naast de bal zetten en in één beweging de bal raken
- Als je met links schiet, rechter voet naast de bal zetten
- Schieten met de binnenkant van je voet
- Bal nawijzen met je voet waarmee je schiet

Variatie:

- Het doeltje staat op een bank, de bal moet dus nu ook omhoog



Tip voor de lesgever: er kunnen meerdere tweetallen naast elkaar dit spel spelen en na 3 minuten bijvoorbeeld wisselen van tegenstander. Zet de pylonen vast klaar van te voren, begin makkelijk dan kunnen ze vanaf daar verder zelf uitbouwen.

Mattenvoetbal

Materiaal:

- 1 voetbal
- 6 kleine matjes
- 1 dikke mat

Beginsituatie:

De kinderen proberen het matje van de tegenstander te raken en te voorkomen dat hun eigen matje geraakt wordt.

Regels:

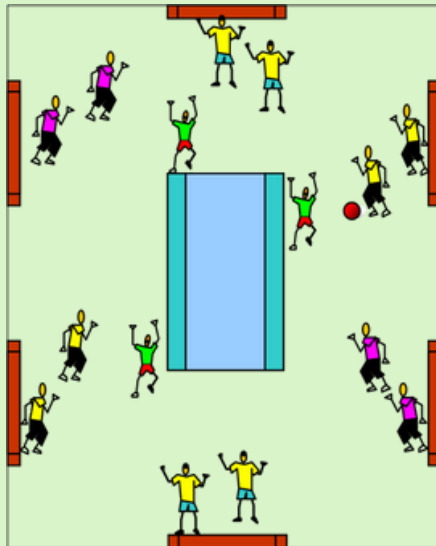
- Bij elk klein matje staan 2 kinderen
- Bij de grote mat staan 3 kinderen
- Wordt de voorkant van het kleine matje geraakt dan is het 2-tal af, nieuw 2-tal erin
- Wordt de bovenkant van de landingsmat geraakt dan is het 3-tal af, nieuw 3-tal erin
- Niet op de landingsmat staan
- Opzettelijk hands maken betekent wisselen als 2- of 3-tal

Extra regels:

- Na een doelpunt is het verplicht om van functie te wisselen. De keeper wordt speler en de speler wordt keeper. Dit zorgt ervoor dat iedereen aan voetballen toe komt
- Het team dat er als laatste in komt, mag er niet als eerste weer uit. Dit komt niet ten goede aan het spelplezier als kinderen er maar heel kort in staan

Aanpassingen:

- Meerdere ballen in het veld (scoringskans groter, dus sneller wisselen)
- Pylon midden in het veld zetten. Gaat deze om dan iedereen wisselen (bevordert snel wisselen)
- Met punten gaan werken. Wordt er gescoord op kleine mat dan krijg het team 2 punten, gescoord op grote mat betekent 3 punten erbij voor het team (stimuleert om te scoren)



Tips voor de lesgever: Probeer de teams zo in te delen dat de kinderen die op voetbal zitten niet bij elkaar in het team komen. Haal de jongens en de meisjes ook zoveel mogelijk uit elkaar (dus 'om en om' gaan zitten op de bank).

Stoepranden

Materiaal:

- 2 hoepels
- 1 bank/balk
- 1 bal (die goed stuitert)

Beginsituatie:

Er wordt een tweetal gemaakt. Het ene kind staat aan de ene kant van de bank, het andere kind aan de andere kant. Probeer de bal tegen de op de kop liggende bank aan te gooien en deze weer te pakken.

Regels:

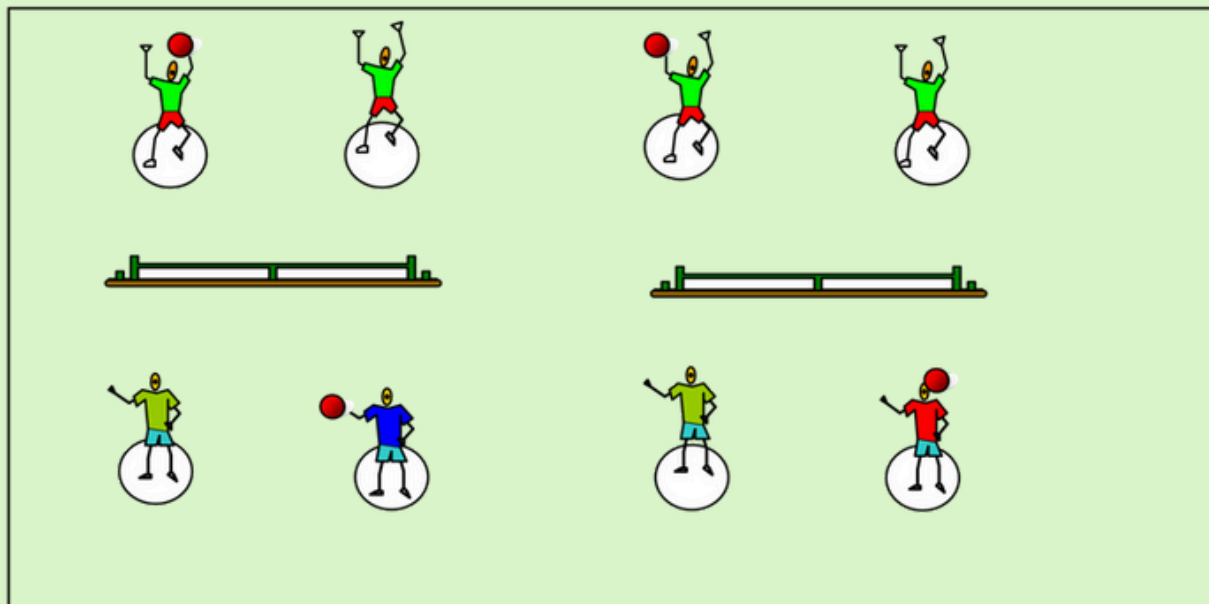
- De bal mag niet eerst de grond raken voordat de bank geraakt wordt. Gebeurt dit wel dan krijgt de ander de bal
- Er zijn verschillende manieren om punten te halen:
 - 1 punt: via een stuiter de bal weer pakken
 - 2 punten: de bal vangen, zonder dat die stuitert
 - 3 punten: de bal met je ogen dicht gooien, en dan pakken
 - 5 punten: de bal achterover gooien tegen de bank, en dan pakken
 - 10 punten: de bal achterover gooien tegen de bank, en dan vangen
- Je mag net zolang doorgaan totdat het mis gaat
- Het kind dat als eerst bij de 10 punten (lesgeven bepaalt dit aantal) is, is de winnaar.

Moeilijker voor de deelnemers: De

- hoepels verder weg leggen
- De bank vervangen door een klein matje, het matje heeft een kleine opstaande rand, waardoor het lastiger zal worden

Makkelijker voor de deelnemers:

- De bal mag 1x stuiteren voordat deze de bank raakt
- Hoepel dichterbij



Tip voor de lesgever: Zoals gezegd, het kind dat als eerste bij de 10 punten is die heeft gewonnen. Als er met 8 kinderen gespeeld wordt, dan kan je de winnaars tegen elkaar laten spelen. Uiteindelijk komt er een finale en een winnaar. Dit vinden de kinderen leuk om te doen. Begin hier niet gelijk mee, maar voer dit in voordat de verveling toeslaat bij enkele kinderen.

Hockey Jeu de Boules

Materiaal:

- 2 hockeysticks
- 6 hockeyballen (tennisballen)
- 1 grote bal

Beginsituatie:

Elk kind krijgt 3 balletjes. Het doel is om de balletjes zo dicht mogelijk bij de grote bal te krijgen.

Regels:

- De kinderen moeten om de beurt mikken
- Wiens balletjes het dichtst bij ligt, krijgt een punt

Extra regels:

- Meestal zit er een muur aan de achterkant. Als regel kan je instellen dat de bal ongeldig is als deze de muur raakt

Moeilijker voor deelnemers:

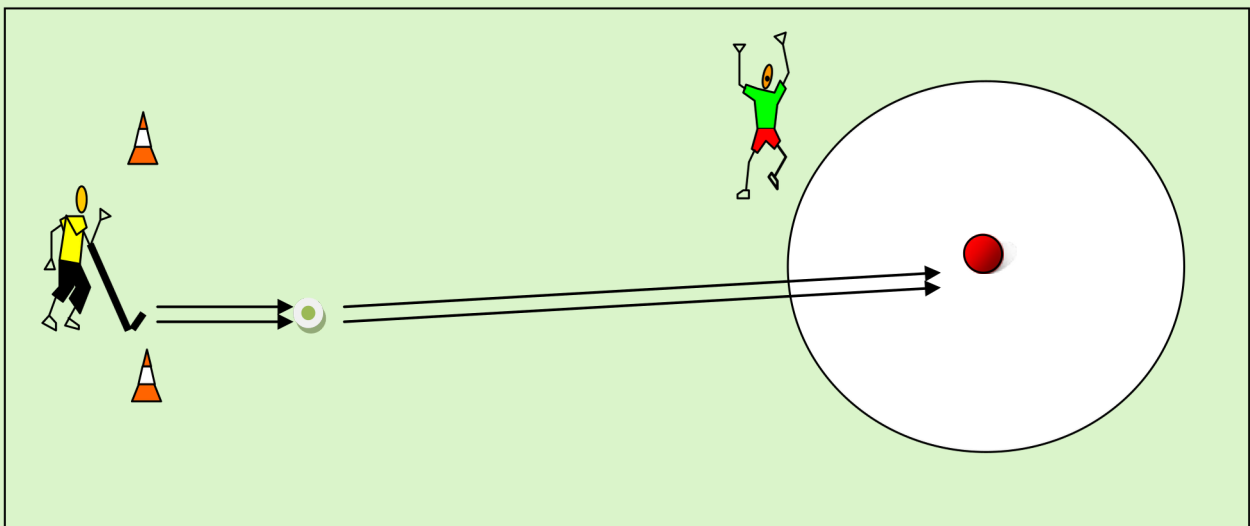
- De grote bal verder weg leggen

Makkelijker voor de deelnemers:

- De bal dichterbij leggen
- Gaat de bal te ver naar zijkanten, dan kunnen er banken geplaatst worden langs de zijkant om de ballen in het midden van de baan te houden

Meerdere teams:

Er kan ook in 3 of 4 teams tegen elkaar gespeeld worden. Wel belangrijk hierbij is dat de balletjes makkelijk herkend kunnen worden, om te zien wie er gewonnen heeft.



Tip voor de lesgever: Staat een kind ruim voor op het andere kind, dan kan je voor die eerste een extra regel toevoegen. Elke keer dat iemand een spelletje wint dan moet deze een meter achteruit. Op den duur zal het spel dan meer in evenwicht komen.

Overloop dribbelspel

Materiaal:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven
- Lintje
- 1 bal per kind

Beginsituatie:

Alle lopers proberen met de bal dribbelend naar de overkant te komen zonder dat hun bal wordt afgepakt door de afpakker. Als de loper aan de overkant zijn bal nog heeft loopt hij langs de zijkant weer terug met de bal in de hand. De loper die zijn bal niet meer heeft wordt de afpakker. De vorige afpakker heeft nu wel een bal en doet mee met de lopers.

Moeilijker voor de afpakker:

- Breder veld
- Tip voor de lopers

Makkelijker voor de afpakker:

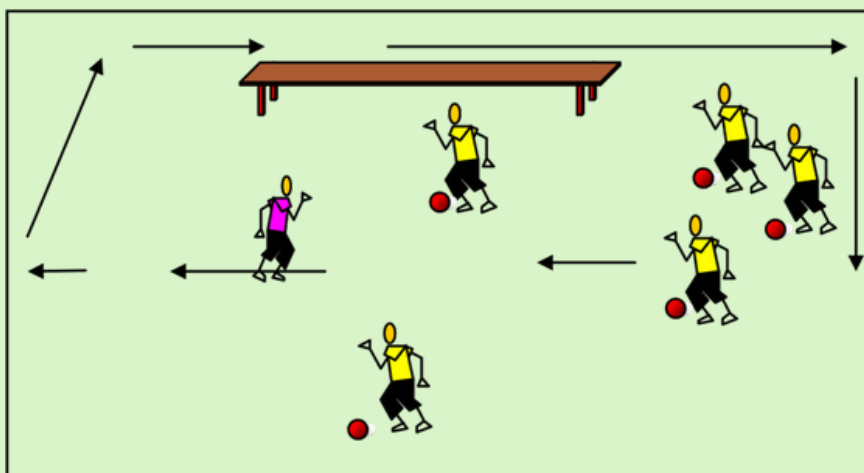
- Smaller veld
- Een hulp afpakker
- Lopers mogen maar in tweetallen naar de overkant
- Tip voor de afpakker

Tips voor de afpakker: Sta

- klaar op voorvoeten
- Niet iedereen zijn bal willen afpakken, dan heb je de kans dat je ze dan allemaal niet pakt

Tips voor lopers:

- Kijk altijd naar de afpakker, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, verras de afpakker, hij weet dan niet welke kant ze op moet rennen Zet je lichaam tussen de afpakker en de bal
- Houdt de bal heel dicht bij je



Tip voor de lesgever: het leukste voor beide partijen is dat het spannend wie er gaat winnen. Dus voor de docent is het belangrijk om het makkelijker of moeilijker te maken voor de afpakker.

Chaosdoelenspel

Materiaal:

- 10 blokjes
- 3 ballen (hoe meer kinderen, hoe meer ballen)

Beginsituatie:

Er worden 2 teams gemaakt. De teams proberen de blokjes van de tegenstander om te gooien en die van zichzelf te verdedigen. Wie als eerste 8 van de 10 blokjes om heeft gegooid, heeft gewonnen.

Regels:

- De kinderen moeten op hun eigen helft blijven
- Lopen met de bal mag
- Blokjes die met de voet omgetikt worden, moeten gewoon blijven liggen

Tips voor de verdediger:

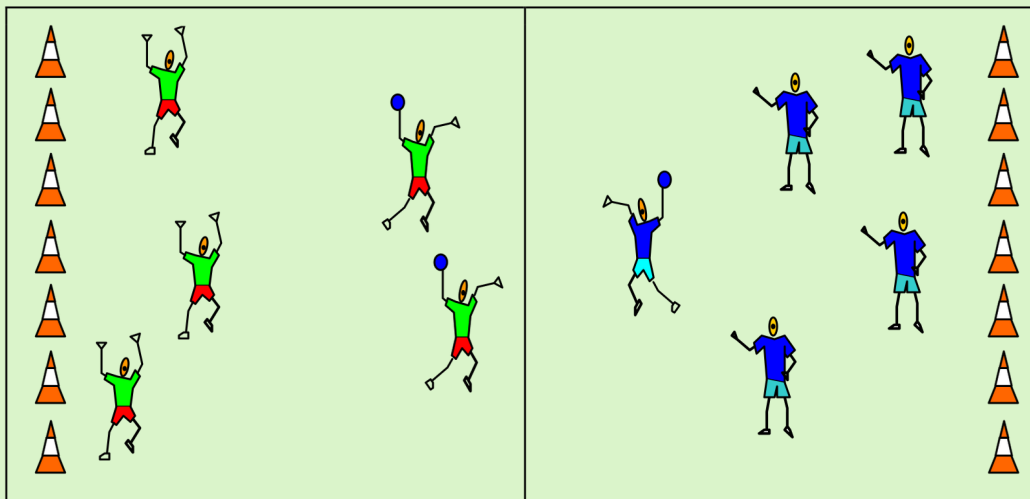
- Focus op een kind met de bal en probeer deze bal tegen te houden
- Ga niet tussen de blokjes staan, maar ongeveer 1 meter (2 passen) ervoor
- Let op; er kunnen meerdere ballen tegelijk komen. Dus de ene bal tegenhouden, betekent goed opletten op de volgende bal

Tips voor de aanvaller:

- Kijk goed waar je de bal naar toe wilt gooien; dus bij welke blokjes van de tegenpartij staat niemand?
- Loop naar de bank toe; hoe dichterbij de bank, hoe makkelijk het mikken wordt
- Als een team 2 ballen in bezit heeft; tegelijkertijd gooien, dit is moeilijk te verdedigen

Tips voor het team:

- Zorg dat de verdeling aanvallers/verdedigers een beetje gelijk is. Wanneer een verdediger de bal onderschept en naar voren loopt om te gooien, kan een aanvaller terugstappen om de blokjes te verdedigen



Tip voor de lesgever: Afhankelijk van de kwaliteit van de aanvallers en de verdedigers kan de lesgever zelf de regels bepalen met betrekking tot het winnen van de activiteit. Wanneer de verdedigers te goed zijn, kan er gekozen worden om bijvoorbeeld 5 van de 10 blokjes om te laten gooien. Bij minder goede verdedigers kan het verhoogd worden naar bijvoorbeeld 11 van de 12.

Overloop stuiterspel

Materiaal:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om speelveld aan te geven
- Lintje
- 1 bal per kind (een bal die goed stuitert)

Beginsituatie:

Alle lopers proberen met de bal stuitend naar de overkant te komen zonder dat hun bal wordt afgepakt door de afpakker. Als de loper aan de overkant zijn bal nog heeft loopt hij langs de zijkant weer terug met de bal in de hand. De loper die zijn bal niet meer heeft wordt de afpakker. De vorige afpakker heeft nu wel een bal en doet mee met de lopers.

Moeilijker voor de afpakker:

- Breder veld
- Tip voor de lopers

Makkelijker voor de afpakker:

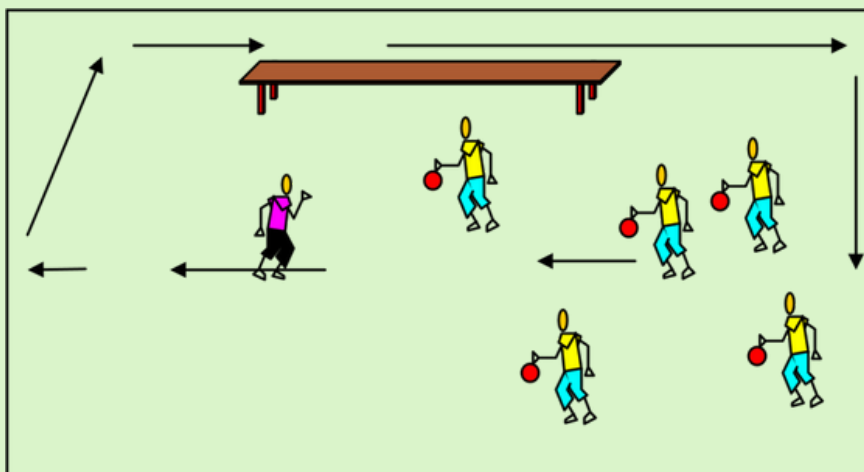
- Smaller veld
- Een hulp afpakker
- Lopers mogen maar in tweetallen naar de overkant
- Tip voor de afpakker

Tips voor de afpakker:

- Sta klaar op voorvoeten
- Niet iedereen zijn bal willen afpakken, dan heb je de kans dat je ze dan allemaal niet pakt

Tips voor lopers:

- Kijk altijd naar de afpakker, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, verras de afpakker, hij weet dan niet welke kant ze op moet rennen
- Houdt je lichaam tussen de afpakker en de bal
- Stuit de bal niet te hoog, houdt de bal dichtbij je



Tip voor de lesgever: het leukste voor beide partijen is dat het spannend wie er gaat winnen. Dus voor de docent is het belangrijk om het makkelijker of moeilijker te maken voor de afpakker.

Onderbouw

Loopspelen

IQ parcours

Materiaal:

- Stoepkrijt

Beginsituatie:

Beweeg- en leerparcours voor buiten;

De kinderen gaan om de beurt het parcours afleggen. Ze springen eerst van **a** naar **b**, van **b** naar **c** enz. Daarna bedenken ze zelf een som, en springen van cijfer naar het plusteken en dan weer naar een cijfer. Bijvoorbeeld: **1 + 1 = 2** of **4 - 1 = 3** of **1 x 2 = 10**. Je kunt het net zo moeilijk maken als je zelf wilt. Daarna zou je ook nog vormen kunnen maken die ze moeten volgen.

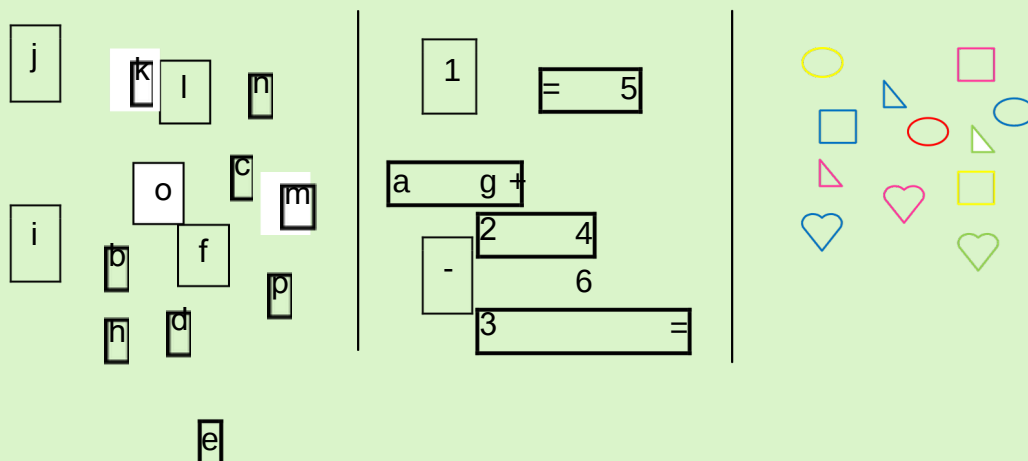
Om dit moeilijker te maken geef je ze allemaal een andere kleur. Nu kunnen ze ook de kleuren volgen in plaats van de vormpjes. Let er op dat de volgorde niet te ver van elkaar af ligt, anders kunnen ze er niet meer naar toe springen.

Makkelijker voor deelnemer:

- Kleinere afstand tussen de letters, cijfers en vormpjes Alfabet liedje
- meezingen:
Abcdefghijklmnopqrstuvwxyz doen ook nog mee, abc tot xyz dat zijn de letters van het alfabet! Makkelijkere sommen

Moeilijker voor deelnemer:

- Grotere afstand tussen de letters, cijfers en vormpjes
- Alleen nog met 2 voeten tegelijk springen
- Moeilijkere sommen (evt vermenigvuldigen)
- Alfabet niet op volgorde maken maar bepaalde woorden maken. Lesgever geeft kaartjes met woorden aan de kinderen die ze moeten spellen.
- Vormen; allemaal juist andere vormpjes kiezen, of allemaal andere kleuren kiezen. Doe het parcours nu eens op tijd



Tip voor de lesgever: Er zijn meerdere variaties mogelijk bij zo'n parcours om het moeilijker te maken. Denk aan vermenigvuldigen bij het rekengedeelte. Of juist allemaal andere vormpjes te kiezen bij het laatste onderdeel.

Tien tellen in de rimboe

Materiaal:

- Zoveel mogelijk materiaal waar de kinderen zich achter kunnen verschuilen 6
- pylonen/blokjes

Beginsituatie:

Een kind staat op de dikke mat en begint met de ogen dicht te roepen: "Tien tellen in de rimboe, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0". Vanaf het moment dat hij begint met roepen beginnen de overige kinderen met het zoeken van een verstopplek. Als de zoeker bij 0 is doet hij zijn ogen open en zoekt vanaf de mat naar kinderen. Als hij kinderen ziet, zegt hij de naam en de plek waar het kind zit. Dit kind is dan af en legt een pylon om en gaat op de bank zitten. Als de zoeker niemand meer kan vinden dan begint hij weer met roepen alleen begint hij nu bij 9 te tellen in plaats van bij 10. Alle kinderen moeten nu te voorschijn komen de dikke mat aanraken en opnieuw gaan verstoppen. De kinderen die af waren blijven af totdat alle 6 pylonen om zijn. Als de 6 pylonen om zijn komt er een nieuwe zoeker die begint met tellen waar de vorige is gebleven.

Makkelijker voor de zoeker:

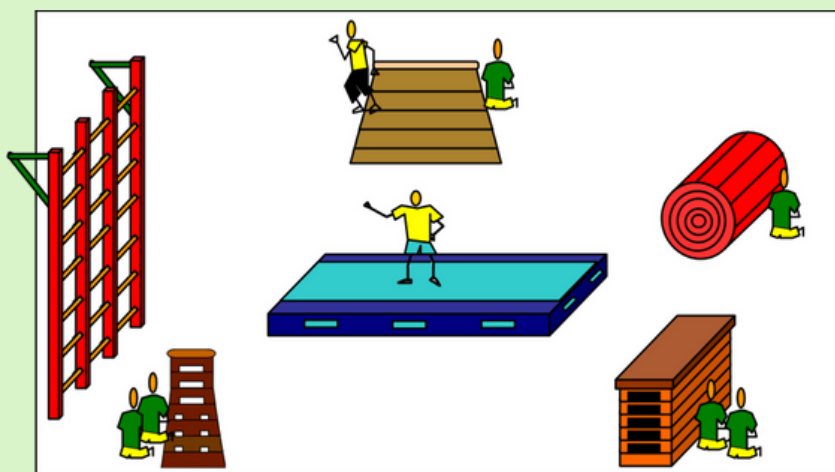
- Grotere mat waar de zoeker op staat
- De zoeker mag wel op de grond komen maar moet de mat aan blijven raken
- Verstopplekken staan verder weg; de kinderen moeten dan verder rennen in korte tijd Tip voor de zoeker

Moeilijker voor de zoeker:

- Kleinere mat waar de zoeker op staat
- Grotere verstopplekken dichtbij de mat
- Tip voor de lopers

Tips voor de lopers:

- Bedenk alvast voordat de zoeker begint met tellen waar je je gaat verstoppen.
- Probeer daarbij goed in te schatten wat haalbaar is binnen de bepaalde tijd die je hebt.



Tip voor de lesgever: De wissel van de zoeker kan je op verschillende manieren doen.

De meeste kinderen vinden het leuk om een keer de zoeker te zijn dus daarom wisselen we hier wat sneller door dan gebruikelijk.

Tien tellen in de rimboe met schat

Materiaal:

- Zoveel mogelijk materiaal waar de kinderen zich achter kunnen verschuilen
- 6 hoepels met lintjes
- 6 pylonen

Beginsituatie:

Als de kinderen het spel Tien tellen in de rimboe kennen dan kun je deze uitbreiding spelen.

Deze uitbreiding verloopt net zoals het origineel behalve dat de lopers een schat verzamelen terwijl de zoeker zoekt. Als de zoeker de andere kant op kijkt kunnen de lopers een dure ketting (lintje) ophalen uit de hoepels. Ze lopen nu wel het risico dat ze gezien worden dus ze moeten zich snel weer verstoppen.

Makkelijker voor de zoeker:

- Grotere mat waar de zoeker op staat
- De zoeker mag wel op de grond komen maar moet de mat aan blijven raken
- Verstopplekken staan verder weg; de kinderen moeten dan verder rennen in korte tijd
- Minder hoepels met kettingen
- Tip voor de zoeker

Moeilijker voor de zoeker:

- Kleinere mat waar de zoeker op staat
- Grotere verstopplekken dichtbij de mat
- Meer hoepels met kettingen
- Tip voor de lopers

Tips voor de lopers:

- Bedenk alvast voordat de zoeker begint met tellen waar je je gaat verstoppen.
- Probeer daarbij goed in te schatten wat haalbaar is binnen de bepaalde tijd die je hebt.

Tips voor de zoeker:

- Doe gelijk je ogen open bij nul en kijk alle kanten op, alle kinderen die te laat zijn met verstoppen noem je gelijk op.
- Spring, buk, kijk links, rechts, achter en voor.



Tip voor de lesgever: Je kunt nog met verschillende niveaus werken: in een hoepel die lastig te bereiken is liggen blauwe lintjes, deze kettingen zijn twee keer zoveel waard.

Kom mee en ga weg

Materiaal:

- 1 pylon per kind

Beginsituatie:

De kinderen staan in een kring achter een pylon, er is één commandant die loopt om de kring heen. Als de commandant iemand op de schouder tikt kan hij zeggen: 'kom mee' of 'ga weg'. In het eerste geval (kom mee) rent het kind in dezelfde richting als de commandant, in het andere geval (ga weg) rent het kind in de tegengestelde richting. Beide kinderen sprinten een heel rondje om de kring heen. Wie als eerste terug is bij de pylon wint de race. Het kind die als laatste bij de pylon is, is nu de commandant.

Tips voor de deelnemers:

- Sta klaar op je voorvoeten, als je wordt aangetikt kan je gelijk wegwezen
- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen.

Variatie tip:

- Maak een dubbele kring; dus achter elke pylon 2 kinderen. De commandant moet nu strijden tegen 2 kinderen. Hij moet ook 2 opdrachten geven. "kom mee en kom mee" of "Ga weg en ga weg" of "Ga weg en kom mee". Door deze variatie rennen er meer kinderen.



Tip voor de lesgever: de commandant is in het voordeel omdat hij al weet welke kant hij op moet rennen, er is een grote kans dus dat hij als eerste bij de pylon is.

Aangepast slagbal

Materiaal:

- Bal
- Pittenzakjes
- 2 bakken/hoepels

Beginsituatie:

Één kind staat in de lege hoepel en gooit de bal in het veld en gaat nu zoveel mogelijk pittenzakjes één voor één naar deze lege hoepel brengen. Verder staat de hele groep in een rondje in het veld met 2 meter tussen elk kind in. Één kind haalt de bal op en gaat terug naar zijn plek, aangekomen op zijn plek gooit hij de bal naar het kind rechts van hem, iedereen die de bal krijgt gooit de bal naar het kind rechts van hem. Zo gaat de bal helemaal rond. Is de bal rond geweest dan brengt het kind de bal naar de hoepel waar de verzamelde pittenzakjes nu ook liggen. Het kind dat de pittenzakjes heeft verzameld moet nu stoppen en ze gaan nu samen tellen hoeveel pittenzakjes er gehaald zijn.

Moeilijker voor de verzamelaar:

- Hoepels verder uit elkaar
- Veldpartij staat dichterbij elkaar

Makkelijker voor de verzamelaar:

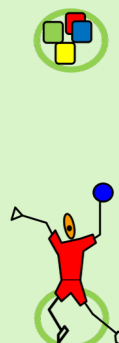
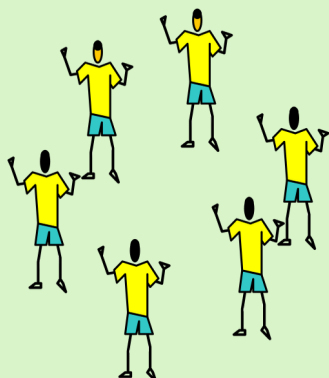
- Mee aan de hand van de spelleider of een ander kind
- Hoepels dichterbij elkaar
- Kinderen in het veld moeten verder dan 2 meter uit elkaar staan
- Tip voor deze deelnemer
- Een kleinere bal in het veld gooien

Tips voor de veldpartij:

- Concentreer je goed
- Onderhands gooien
- Snel vangen en weggoien

Tips voor de verzamelaar:

- Gelijk beginnen met rennen als je de bal hebt gegooid. Concentreer je alleen
- op de pittenzakjes



Tip voor de lesgever: Probeer de uitdaging te houden voor de veldpartij, om goed te kunnen slagballen moeten ze leren om de bal over te gooien naar elkaar vanaf verschillende afstanden.

Slagbal voor beginners

Materiaal:

- 10 hoepels om honken mee aan te geven
- 1 foambal

Beginsituatie:

Één kind staat in de hoepel, gooit de bal in het veld en gaat nu rennen naar de rode hoepel: volgorde = rood, groen, geel, blauw, oranje. Het kind moet stoppen als de bal op de pylon ligt. Als hij dan niet bij een hoepel is geeft dat niets, hij gaat nu in de hoepel staan waar hij als laatst is geweest. Als het volgende kind de bal weggooit mag hij weer verder rennen. De 2 kinderen in het veld gaan de bal die gegooid wordt ophalen en zo snel mogelijk naar de pylon toe brengen. Maar ze mogen niet lopen met de bal, dus moeten overgooien naar elkaar.

Moeilijker voor de lopers:

- Hoepels verder uit elkaar
- Als je niet bij een hoepel bent terwijl de bal op de pylon ligt ben je af. Hierdoor moeten ze beter leren inschatten wanneer ze kunnen lopen
- Dezelfde kleur hoepels gebruiken

Makkelijker voor de lopers:

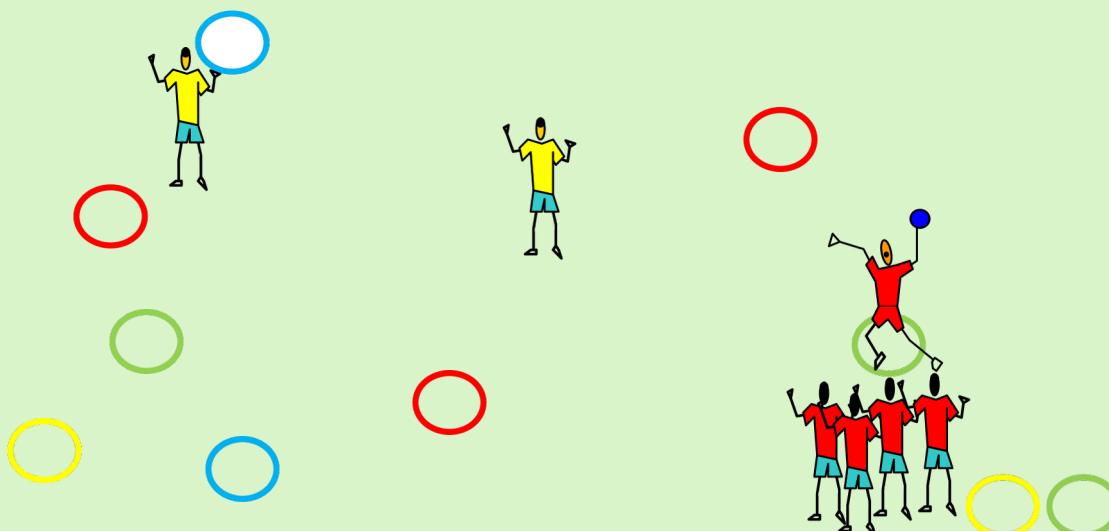
- Mee aan de hand van de spelleider of een ander kind
- Hoepels dichterbij elkaar
- Kleinere bal
- Een kleinere bal in het veld gooien
- Tip voor de loper

Tips voor de veldpartij:

- Als je niet de bal hebt loop je richting de pylon, dan kan je de bal ontvangen

Tips voor de lopers:

- Gelijk beginnen met rennen als je de bal hebt gegooid. Rennen + kijken naar de bal



Tip voor de lesgever: Wanneer alle kinderen een beetje kunnen inschatten of ze moeten doorlopen of moeten stoppen bij een hoepel, dan kan het spel uitgebreid worden naar een meer op slagbal lijkende variant. 2 kinderen in het veld is om ervoor te zorgen dat iedereen wat te doen heeft. De vele honken zorgen daar ook voor.

Dobbelsteenestafette

Materiaal:

- 14 pylonen
- 2 dobbelstenen

Beginsituatie:

Er worden 2 groepen gevormd. De eerste leerlingen van elke groep gooien met de dobbelsteen. Gooit het kind bijvoorbeeld 5, dan moet het sprinten naar de 5e pylon, hier omheen rennen, deze omgooien en terugrennen naar het groepje. Hierna is de volgende aan de beurt. Het spel is afgelopen als alle pylonen omgegooid zijn.

Regels:

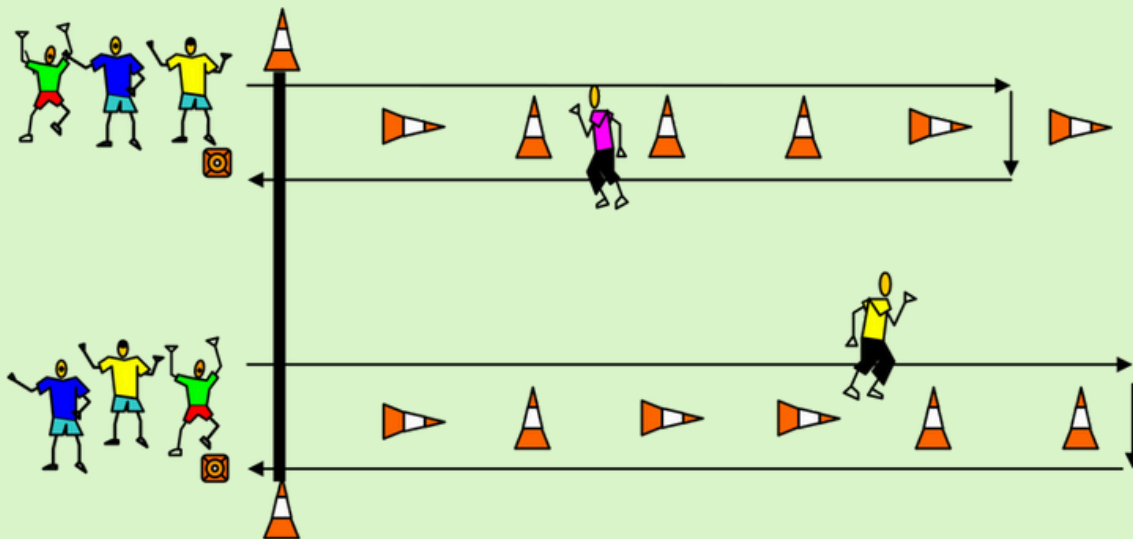
- Een kind mag pas gooien met de dobbelsteen als de vorige loper de lijn heeft gepasseerd.
- Het kind moet altijd rennen, ook al is die pylon al om. Dan om de omgegooide pylon heen rennen en terug naar het groepje
- Het groepje dat als eerste achter elkaar staat met de armen in de lucht heeft gewonnen

Moelijker voor de deelnemers:

- De pylonen verder uit elkaar zetten
- Als een nummer voor een 2e keer wordt gegooid moet de pylon weer overeind

Makkelijker voor de deelnemers:

- Minder pylonen. Bijvoorbeeld 4 pylonen neerzetten, gooi je nummer 3 of 6 dan hoeft het kind niet te lopen. Alleen bij nummer 1, 2, 4 en 5
- Minder pylonen. Bijvoorbeeld 5 pylonen neerzetten, gooi je nummer 6 dan mag het kind zelf kiezen om welke pylon het heen rent en omgooit Pylonen dicht bij elkaar zetten



Tip voor de lesgever: Deel de teams zo eerlijk mogelijk in. Is dat lastig dan kan je ook om de 2 potjes wisselen. Zo zitten ze veelal in verschillende teams. Dit werkt tevens vernieuwend, terwijl het spel nog steeds hetzelfde is.

Annemaria Koekoek

Materiaal:

- Pylon, lijn om het speelveld mee aan te geven

Beginsituatie:

Er staat 1 kind tegen een muur (of iets anders). Het gezicht van het kind is naar de muur gericht. De overige kinderen staan ongeveer 20 tot 25 meter achter dit kind op een lijn. Wanneer het kind 'Annemaaaariiaaaaa Koekoek' roept, mogen alle kinderen proberen naar voren te stappen. Als de zoeker klaar is met roepen, draait het zich om en kijkt of hij nog iemand ziet lopen. Is dat het geval dan moet deze leerling terug naar de startlijn en opnieuw beginnen. Het kind dat als eerste bij de zoeker is, heeft gewonnen en mag dan gaan zoeken.

Regels:

- Lopen mag altijd. Wanneer de zoeker kijkt, is de kans wel groter dan het kind gezien wordt en dus terug moet naar de startlijn
- Alleen als een loopbeweging waargenomen wordt, is het kind af (overige bewegingen dus niet)

Makkelijker voor de zoeker:

- 2 zoekers tegen de muur. De zoekers roepen om en om Annemaria Koekoek, maar ze mogen wel beiden lopende kinderen zoeken

Tips voor de lopers:

- Loop via de zijkanten



Tip voor de lesgever: als een kind voor de zoveelste keer wint zou je kunnen afspreken dat hij dan een ander mag uitkiezen die nog niet de zoeker is geweest.

Commando spel

Materiaal:

- 4 Pylonen
- Materiaal om een beweeg parcours te maken (hoepels, pylonen, stokken)

Beginsituatie:

Alle kinderen rennen in een rij om de 4 pylonen heen. De lesgever geeft een opdracht die de kinderen moeten uitvoeren. Maar de kinderen luisteren alleen naar de opdracht als de lesgever 'commando' ervoor heeft genoemd. Roept de lesgever geen 'commando' dan houden ze de vorige opdracht gewoon aan. Als er kinderen toch een andere opdracht gaan doen terwijl de lesgever geen commando noemde dan zijn ze af en gaan het parcours lopen in het midden van het vierkant. Wie kan het beste luisteren en blijft als laatste over?

Makkelijker voor deelnemer:

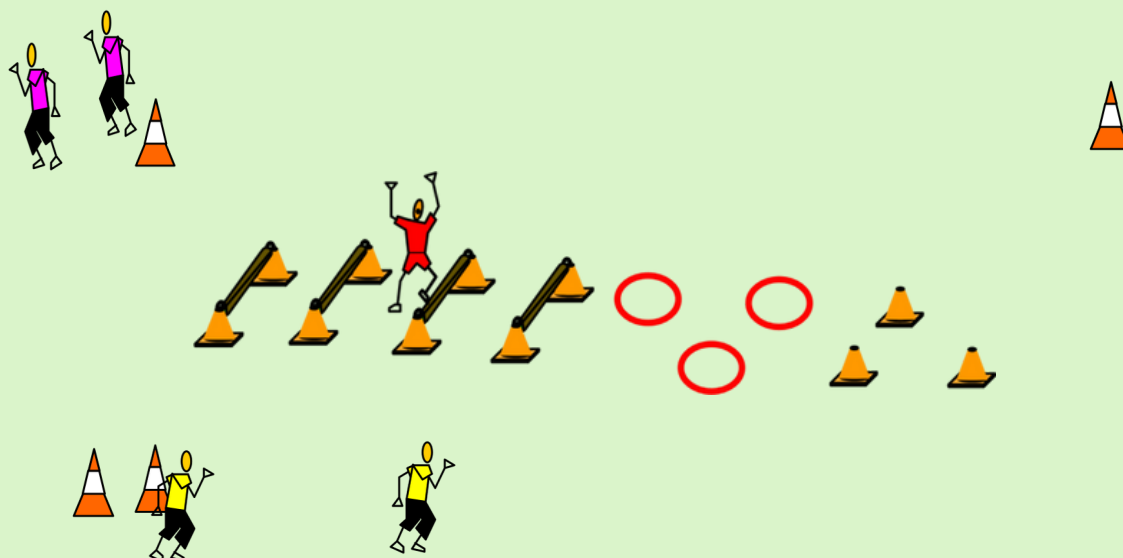
- Een hulpje aan zijn zijde die fluistert wat hij moet doen.

Tips voor de lopers:

- luister goed!

Voorbeelden van opdrachten:

- hinkelen
- stampen
- springen
- sprinten
- joggen
- knie heffen
- hakken- billen
- zitten liggen op buik
- liggen op rug andere kant
- oprennen
- 5 keer opdrukken
- 5 keer sit-ups
- Zijwaartse stapjes maken



Tip voor de lesgever: Om de kinderen die af zijn ook iets te doen te geven kun je een parcours uitzetten zoals in de tekening. Springen over hindernis, springen van hoepel naar hoepel, kleine zijwaartse pasjes van pylon naar pylon, nu terug lopen en opnieuw.

Polo

Materiaal:

- 4 Pylonen

Beginsituatie:

Alle kinderen worden verdeeld in tweetallen, alle tweetallen staan op een rij hand in hand behalve één tweetal, dit tweetal staat aan de overkant. Dit tweetal bedenkt een thema, bijvoorbeeld 'sporten', dit noemen ze hardop. Alle tweetallen bedenken nu samen een sport die verder niemand hoort. Als elk tweetal een sport heeft bedacht begint het spel. Het tweetal aan de overkant die het thema hebben bedacht noemen nu een sport op. Als de sport die een tweetal heeft bedacht wordt opgenoemd dan roept dit tweetal 'POLO' en rennen ze hand in hand naar de overkant en weer terug. Het tweetal die het thema hebben bedacht doen hetzelfde. Welk tweetal is het eerste weer terug? Wint het tweetal die het thema hebben bedacht dan mogen zij opnieuw een thema bedenken. Wint het andere tweetal dan mogen zij nu een nieuw thema bedenken aan de overkant. Als er twee tweetallen zijn die polo roepen dan kan dat ook, ze rennen dan allebei.

Makkelijker voor deelnemer:

- Een goede beweging aan zijn zijde

Tips voor de lopers:

- luister goed rennen op
- voorvoeten
- kleine pasjes maken

Voorbeelden van opdrachten:

- hinkelen
- springen knie
- heffen hakken-
- billen
- Zijwaartse stapjes maken
- Kruiswaartse stappen maken

Voorbeelden van thema's:

- Auto's
- Sporten
- Vormen
- Letters
- Nummers 1-10
- Beroepen

- feestdagen



Tip voor de lesgever: kinderen willen graag rennen, als je dit spel individueel zou spelen gaan veel kinderen 'polo' roepen terwijl ze helemaal niet die sport in hun hoofd hadden. Met z'n tweeën kunnen ze elkaar beter controleren. Let op dat ze niet alsnog vals spelen.

Blokkenestafette

Materiaal:

- 4 hoepels
- 1 blok per kind
- 2 pylonen

Beginsituatie:

Alle kinderen worden in twee teams verdeeld. De teams staan achter de pylon klaar. Aan de overkant liggen per team de blokken klaar in de rode hoepels. Op het startsignaal begint het eerste kind uit het team te rennen naar de blokken. Hij haalt één blokje uit de rode hoepel en legt deze in de groene hoepel. Daarna rent hij zo snel mogelijk weer terug naar zijn team, de volgende mag vertrekken als ze een handje klap hebben gedaan. Dit kind doet hetzelfde en bouwt met zijn blokje de toren verder. Als de toren valt moet hij de toren opnieuw bouwen. Welk team heeft als eerste de toren af en zitten allemaal netjes achter de pylon?

Moeilijker voor de deelnemers:

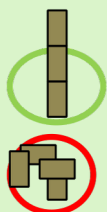
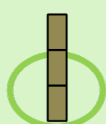
- Blokken vertikaal op elkaar bouwen
- Blokken vertikaal, horizontaal, vertikaal, horizontaal bouwen
- Blokken omstebeurt een kwartslag draaien

Tips voor de lopers:

- rennen op voorvoeten kleine pasjes
- maken armen meenemen bij het sprinten voorover leunen
- gelijk vertrekken bij de handjeklap

Voorbeelden van opdrachten:

- hinkelen
- springen knie
- heffen hakken-
- billen
- Zijwaartse stapjes maken
- Kruiswaartse stappen maken



Tip voor de lesgever: kinderen willen graag rennen, maak daarom groepjes van minimaal 8 kinderen. Heb je toch meer kinderen dan maak je een extra groep.

Verstoppertje

Materiaal:

- verstopplaatsen

Beginsituatie:

Één kind begint bij de paal te tellen van 1 tot 20. In die tijd gaan alle andere kinderen zich verstoppen. Als de zoeker klaar is met tellen gaat hij op zoek naar de verstopte kinderen. Als hij 'Jan' ziet dan rent hij terug naar de paal waar hij aan het tellen was en roept bij de paal "buut Jan!!" Jan zou tegelijkertijd ook kunnen rennen naar de paal en "buut vrij" roepen, dit kan alleen als hij eerder bij de paal is dan de zoeker. Als de zoeker eerder is dan is het volgende potje Jan de zoeker. De zoeker zoekt eerst nog even verder naar alle andere kinderen.

Makkelijker voor deelnemer:

- Een goede beweger aan zijn zijde
- Dichtbij de paal gaan verstoppen

Moeilijker voor deelnemer:

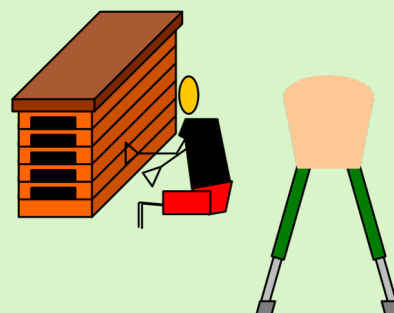
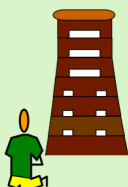
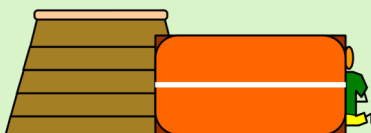
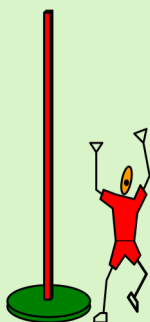
- Verder weg van de paal verstoppen

Tips voor de lopers:

- Luister goed naar waar de zoeker heen loopt sta achter je schuilplek alvast klaar om te gaan rennen rennen op voorvoeten, dan kan je sneller knieën ietsheffen kleine pasjes maken
- Armen meenemen bij het rennen

Tips voor de zoeker:

- Blijf zo dicht mogelijk bij de paal, maar wel gaan zoeken zoek eerst op de verstopplekken vlakbij de paal



Tip voor de lesgever: als uitbreiding zou je kunnen spelen met het lopen van verstopplek naar verstopplek om zo dicht bij de paal te komen.

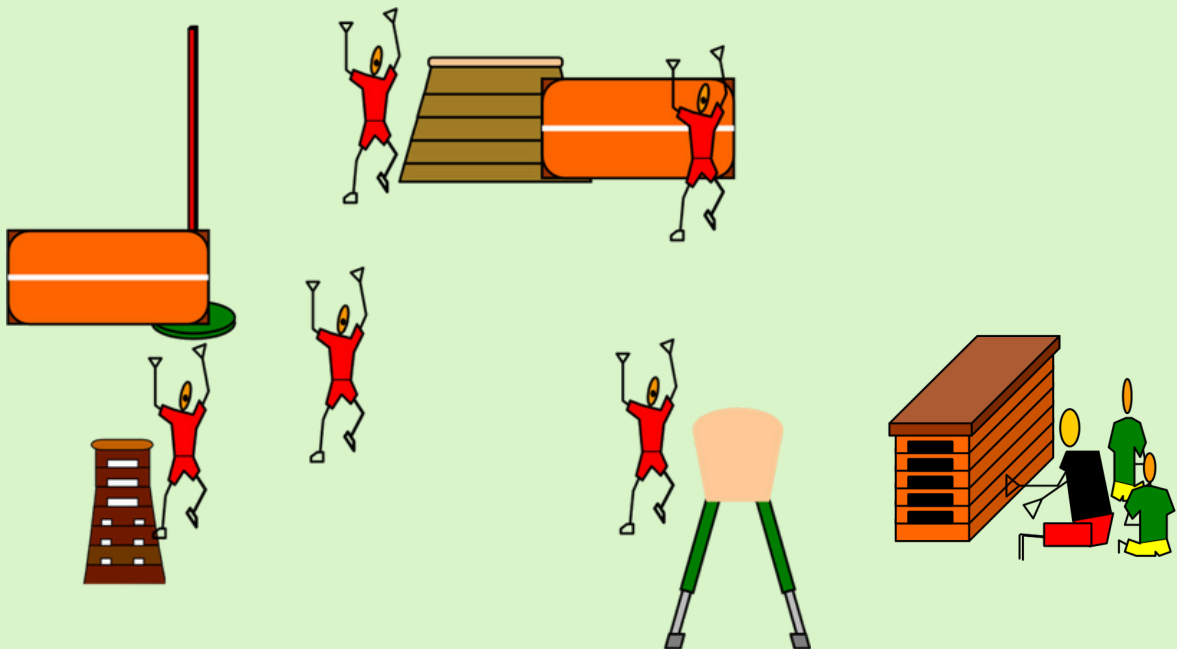
Omgekeerd verstoppertje

Materiaal:

- verstopplaatsen

Beginsituatie:

Alle kinderen zitten op een rij en doen hun ogen dicht, ze tellen samen tot 20. Één kind verstopt zich in deze 20 tellen. Als de zoekers klaar zijn met tellen dan gaan ze op zoek naar het verstopte kind. Als iemand het verstopte kind ziet dan gaat hij stiekem bij hem zitten zonder dat iemand dat mag zien. Zij zitten nu met z'n tweeën verstopt. Als een andere zoeker de 2 kinderen vindt dan gaat hij daar ook stiekem bij zitten totdat de laatste zoeker hen ook heeft gevonden.



Tip voor de lesgever: Belangrijk is dat er genoeg verstopplekken zijn, het moet niet overzichtelijk zijn. anders is het te makkelijk voor de zoekers.

Fruity

Materiaal:

- 1 hoepel per kind

Beginsituatie:

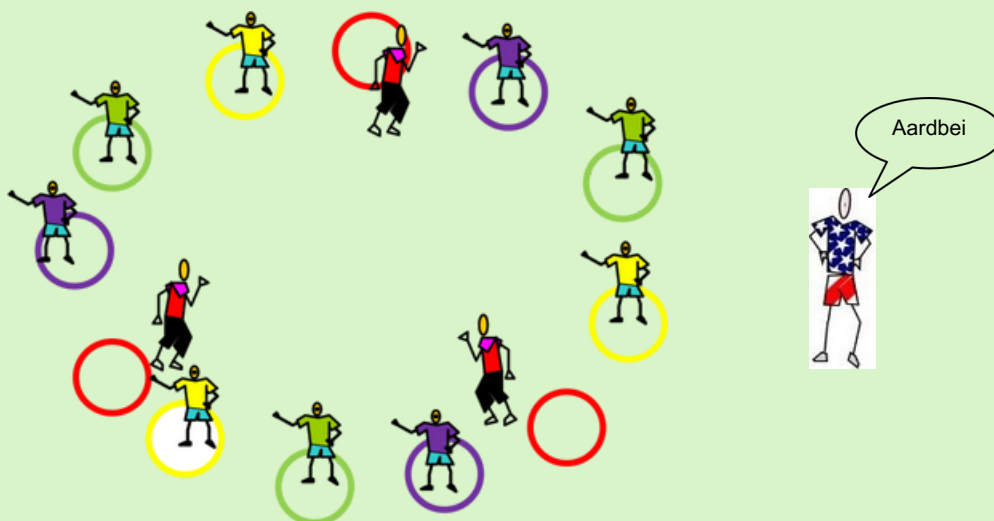
Alle kinderen staan in een hoepel, de lesgever gaat de kring rond en geeft iedereen een naam van een stuk fruit. Bv. Druif (paars), peer (groen), banaan(geel) of aardbei (rood). Als iedereen zijn groep weet dan noemt de lesgever een stuk fruit op. Alle kinderen die dit stuk fruit zijn rennen naar een hoepel toe die nu vrij komt. Als ze allemaal terug zijn noemt de lesgever een ander stuk fruit op nu gaat deze fruitgroep rennen en een lege hoepel zoeken. Als alle 4 soorten fruit genoemd zijn komt er een nieuwe opdracht in. Rennen wordt nu bijvoorbeeld hinkelen.

Voorbeelden van opdrachten:

- Lopen
- Rennen
- Op tenen lopen
- Springen
- Zo groot mogelijke passen
- knie heffen hakken- billen
- hinkelen
- Zijwaartse stapjes maken
- Kruiswaartse stappen maken

Voorbeelden van thema's:

- Auto's
- Sporten
- Vormen
- Letters
- Nummers 1-10 ● Beroepen
- feestdagen



Tip voor de lesgever: Wanneer er in de groep een kind zit dat niet lekker genoeg is om te rennen of geblesseerd is, kun je dit kind het laten roepen. Bij andere activiteiten ook deze kinderen betrekken. Dan leren ze toch nog iets terwijl ze niet eens mee doen.

Hoepelrace

Materiaal:

- 4 Pylonen
- 1 hoepel per kind

Beginsituatie:

Verdeel de kinderen in twee groepen. Bij het startsignaal gaat het hele team tegelijkertijd naar de overkant. Ze mogen alleen in de hoepels staan die ze aan het begin van het spel in de handen krijgen. Komt er toch iemand buiten de hoepels op de grond dan moeten ze helemaal overnieuw. Welk team is als eerste aan de overkant?

(De oplossing is dat kind 1 de hoepels in de hand heeft en begint met 1 neerleggen. Hij stapt daarin en legt de volgende neer, hij stapt in de 2e hoepel en legt dan de derde hoepel neer. De anderen uit het team volgen hem, de laatste uit het team gaat in de tweede hoepel staan en pakt de eerste van de grond en geeft deze door naar voren zodat kind 1 de hoepel weer vooraan kan neerleggen zodat ze door kunnen.)

Makkelijker voor een team:

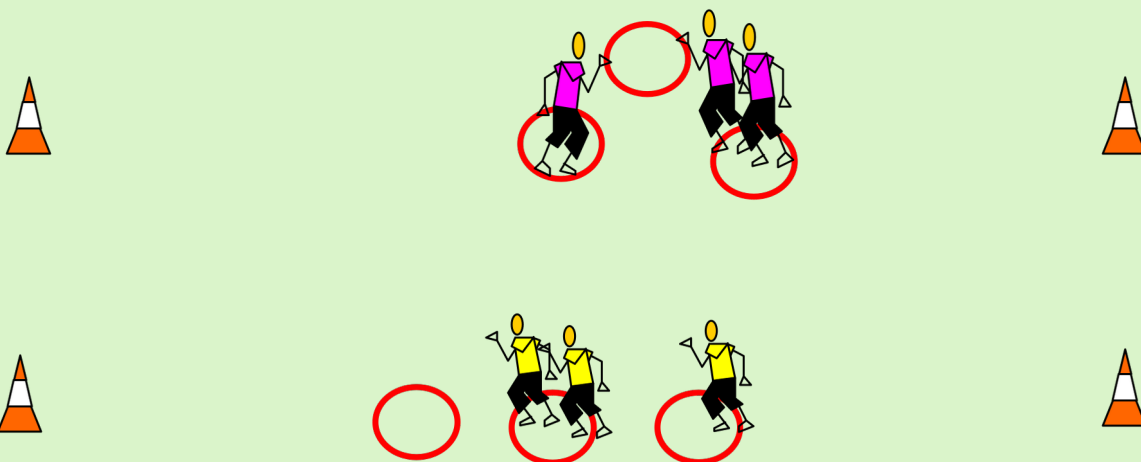
- Meer hoepels
- Kleinere afstand afleggen

Tips voor de lopers:

- Overleg met elkaar
- Hoepels op de afstand leggen zodat iedereen die afstand kan springen en dat het laatste kind nog bij de hoepel kan om deze op te pakken.
- Hoepels zo ver mogelijk leggen, dan overbrug je sneller de afstand. Goede beweges
- helemaal vooraan en helemaal achteraan

Voorbeelden van extra opdrachten:

- Zonder praten
- Zonder gebaren
- 1 hoepel minder (4 kinderen, 3 hoepels)
- Op blokjes staan in plaats van in hoepels (min. 7 blokjes per groepje van 3)
- 2 matjes in plaats van hoepels



Tip voor de lesgever: Het is leuk om de kinderen eerst zelf te laten uitvinden hoe ze naar de overkant kunnen met maar 3 hoepels. Als ze het niet begrijpen dan kun je met wat hints ze naar de oplossing brengen.

Kleding race

Materiaal:

- 4 Pylonen
- 2 hoeden/mutsen
- 2 T-shirts
- 2 handschoenen Evt. 2
- broeken

Beginsituatie:

Verdeel de kinderen in twee groepen, beide groepen staan in een rij achter hun pylon. Bij het startsignaal kleed de eerste uit de groep zich aan en rent om de achterste pylon heen en komt terug, hier doet hij zo snel mogelijk de spullen weer uit en de tweede gaat nu alles aan doen en doet precies hetzelfde. Het team die als eerste allemaal zijn geweest heeft gewonnen.

Makkelijker voor een team:

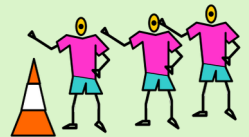
- De achterste pylon dichterbij zetten
- Een betere beweger wisselen

Tips voor de lopers:

- Help elkaar met aan en uitkleden Moedig
- elkaar aan!

Voorbeelden van extra opdrachten:

- Draai 3 rondjes om de achterste pylon
- Maak een koprol op de mat
- Kruip onder de hindernis door
- Spring over de hindernis heen
- Slalom om de pylonen heen



Tip voor de lesgever: probeer het steeds zo aan te passen dat beide teams kans hebben om te winnen. Zo houd je het leuk voor beide teams.

Tweelingrace

Materiaal:

- 4 Pylonen
- 1 touwtje per tweetal

Beginsituatie:

Verdeel de kinderen in twee groepen. Binnen het team worden een voet vastgemaakt aan een voet van een andere deelnemer. Bij het startsignaal rennen de eerste vastgebonden tweetallen om de achterste pylon heen en komen weer terug, het tweede tweetal mag weg bij een handjes klap en doet precies hetzelfde als het vorige tweetal. Het team die als eerste allemaal zijn geweest heeft gewonnen.

Moeilijker voor een team:

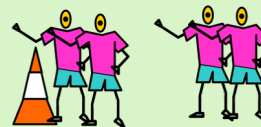
- De achterste pylon verder weg zetten
- Een betere beweger wisselen
- Binnenste handen worden ook vastgebonden

Tips voor de lopers:

- Overleg tijdens het lopen met elkaar wanneer jullie de vastgebonden voet gaan bewegen

Voorbeelden van extra opdrachten:

- Draai 3 rondjes om de achterste pylon
- Maak een koprol op de mat
- Kruip onder de hindernis door
- Spring over de hindernis heen
- Slalom om de pylonen heen



Tip voor de lesgever: als kinderen niet goed overleggen dan gaan ze pijn krijgen aan hun enkel waar het touw vast zit. Ze trekken dan maar wat in de hoop dat die ander mee komt met zijn voet.

Boompje wisselen

Materiaal:

- 7 hoepels

Beginsituatie:

In elke hoepel staat een kind. De kinderen proberen met elkaar te wisselen van hoepel (boom), zonder dat het kind dat in het midden staat een hoepel weet te veroveren.

Regels:

- Wie het eerste in hoepel staat is 'veilig'
- Je mag niet met z'n tweeën in een hoepel staan

Moeilijker voor de lummel

- Hoepels dicht bij elkaar leggen (wisselen dan makkelijker)
- Hoepels in de vorm van een rechthoek leggen (meer ruimte om te wisselen)

Makkelijker voor de lummel

- De kinderen die een hoepel hebben, mogen niet met het kind naast hen wisselen, dus een hoepel overslaan
- De lummel mag ook tikken, de getikte looper wordt nu de lummel
- De kinderen die heel hard kunnen rennen moeten nu hinkelen, kruipen of springen

Tips voor de mindere beweger:

- Zoek ongezien contact met de ander om te wisselen, zodat de lummel dit niet ziet
- Maak schijnbewegingen door net te doen alsof je gaat wisselen, zo leidt je de lummel af Ga als lummel zo staan, dat je beide kanten in de gaten kan houden

Uitbreiding:

- Wanneer de kinderen het spel goed spelen, kan je als lesgever voor 2 lummels kiezen. De hoepels worden dan in een 8-vorm (zie afbeelding 2) gelegd, zodat er 2 cirkels ontstaan. Iedereen mag nog steeds met elkaar wisselen.
- Met punten gaan spelen. Iedereen keer wisselen is 1 punt en daarna kijken wie de meeste punten haalt.

Afbeelding 1



Afbeelding 2



Tip voor de lesgever: Mocht er een kind lang in de midden staan zonder een hoepel te veroveren, dan kan je als lesgever een wisselregel instellen. Bijvoorbeeld: bij 1 minuut in het midden dan moet er gewisseld worden.

Lijnenspel

Materiaal:

- Pylonen om lijnen mee aan te geven

Beginsituatie:

Alle kinderen staan op lijn 1. De spelleider geeft aan welke lijn nummer 1,2,3,4 en 5 is.

De spelleider roept een lijnnummer en de kinderen rennen zo snel mogelijk naar die lijn. Degene die het laatst is gaat bij de spelleider zitten. Totdat er nog maar twee kinderen over zijn en de finale spelen.

Moeilijker voor een deelnemer:

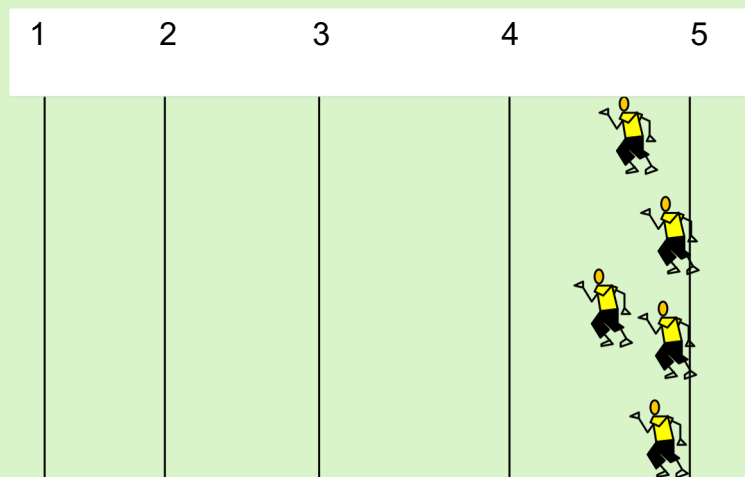
- Niet meer rennen maar hinkelen, springen of kruipen

Makkelijker voor een deelnemer:

- Mee aan de hand van de spelleider of een ander kind
- Tip voor deze deelnemer
- Ga vlakbij de spelleider staan, dan ben je minder snel afgeleid en kan je beter horen waar je heen moet

Tips voor de deelnemers:

- Ga klaarstaan op je voorvoeten zodat je snel weg bent.
- Kleine korte pasjes maken, hier kan je sneller mee rennen.



Tip voor de lesgever: Je zou voor de kinderen die af zijn, een leuk spring en loop parcours kunnen neerzetten zodat ze wel in beweging kunnen blijven.

Je hoeft de lijnen niet perse een 'nummer' te geven, denk ook aan de thema's: 5 verschillende sporten, 5 sinterklaas dingen, 5 dieren op dierendag, 5 kerstdingen, 5 beroepen enz.

Vliegend tapijt

Materiaal:

- Pylonen om lijnen mee aan te geven
- 2 doeken met een touw er aan

Beginsituatie:

De kinderen worden verdeeld in 2 groepen, 3 uit de groep gaan op het doek staan. 1 uit de groep heeft het touw vast. Bij het startsignaal trekt degen aan het touw en tegelijkertijd springen de 3 kinderen die op het doek staan. Zo komen ze richting de eindlijn. Het team dat als eerst bij de eindlijn is heeft gewonnen.

Moeilijker voor een deelnemers:

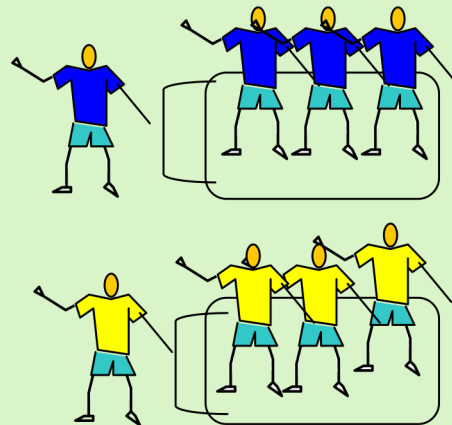
- Meerdere kinderen op het doek zetten, de kans dat ze dan ongelijk springen is groter Zonder geluid
-

Makkelijker voor een deelnemer:

- Minder kinderen op het doek
- Tip voor deze deelnemer

Tips voor de deelnemers:

- Spring iets vooruit dan blijf je boven het doek en kun je snel doorspringen
- Geef samen het ritme aan dat je gaat springen en trekken
- Hard trekken dan overbrug je de afstand sneller



Tip voor de lesgever: materiaaltip; stukje tapijt of een oud laken, een touw binden aan 2 kanten zoals op het plaatje is aangegeven. Evt. met dikke mat met lussen aan de zijkant te realiseren maar dan wel meerdere trekkers anders is het te zwaar.

Draai, kraai, papegaai

Materiaal:

- 6 pylonen
- 4 lintjes (2 rode en 2 gele, voor om de pylonen)

Beginsituatie:

Alle kinderen staan, springend, tussen de 2 pylonnen met het gezicht naar de lesgever toe. Wanneer de kinderen 'draai' horen, maken ze een halve draai. Bij andere woorden, die daar op rijmen (bijv. aai, maai, saai, lawaai), blijven ze met het gezicht dezelfde kant op staan.

Roept de lesgever na een tijdje 'rood', dan rent iedereen naar de lijn tussen de rode pionnen. Hetzelfde geldt voor geel. Daarna komt iedereen weer terug naar het midden.

Regels:

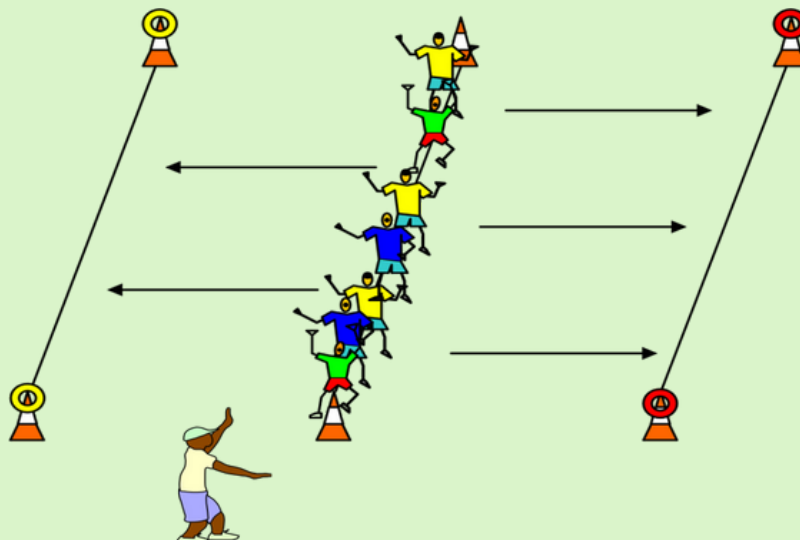
- Alleen draaien bij het woord 'draai'
- Wie als laatste bij de lijn is, moet een joker inzetten (elke leerling heeft 2 jokers)
- Ben je als eerste over de lijn, dan krijg je een joker erbij Zijn alle jokers op dan ben je af.

Moeilijker:

- Vaak 'draai' zeggen (kinderen sneller gedesoriënteerd)
- Als lesgever tegengesteld lopen, dus geel zeggen en naar rood lopen
- Tussen het 'draai-kraai-papegaaien' door kan je ook conditievormpjes doen (bijvoorbeeld: 'vlaai', 'papegaai', 'armen in de lucht', 'draai', 'op je billen zitten', 'opstaan', 'knieheffen', 'draai', 'GEEEEEEEL'!!)
- Niet de kleuren rood en geel meer gebruiken, maar links en rechts

Makkelijker:

- Afstand tot de pylonen verkleinen
- Meer tijd tussen de woorden



Onderbouw

Stoeispelen

Lintje afpakken

Materiaal:

- Matjes (1 per kind)
- Lintjes (1 per kind)

Beginsituatie:

De kinderen maken tweetallen en gaan op de knieën tegenover elkaar zitten op de mat. Ze maken samen het startsignaal; "3,2,1 start!" Bij 'start' gaan ze proberen om het lintje uit de broek van de ander te trekken. Lukt dit? Dan staat het 1-0 voor degene die het lintje heeft afgepakt. Je mag elkaar vastpakken en op de grond duwen zodat je bij het lintje kan. Het mag geen pijn doen bij de ander.

Moeilijker voor de sterke beweger:

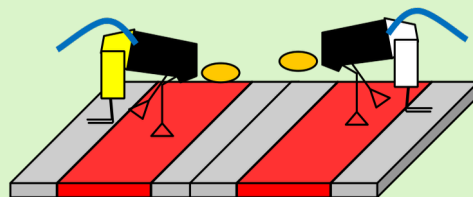
- Lintje moet zover mogelijk uit de broek steken
- Met 1 hand op de rug stoeien
- Alleen aan de onderkant van de tegenstander vastpakken
- Tip voor de zwakke beweger

Makkelijker voor zwakke beweger:

- Klein stukje van het lintje maar laten zien
- Tip voor de zwakke beweger

Tips:

- Snelle onverwachte bewegingen maken
- Niet alleen verdedigen, maar ook aanvallen



Tip voor de lesgever: het spel is vaak snel afgelopen omdat het een makkelijke opdracht is. Om het levendig te houden kan je het beste snel wisselen van tweetallen.

Tenen pakken

Materiaal:

- Matjes (1 per kind)

Beginsituatie:

De kinderen maken tweetallen en gaan met hun rug tegen elkaar aan zitten. Ze maken samen het startsignaal; "3,2,1 start!" Bij 'start' gaan ze proberen om elkaars tenen te pakken. Lukt dit? Dan staat het 1-0 voor degene die als eerste de tenen gepakt heeft. Je mag elkaar vastpakken en op de grond duwen zodat je bij de tenen kan. Het mag geen pijn doen bij de ander.

Moeilijker voor de sterke beweger:

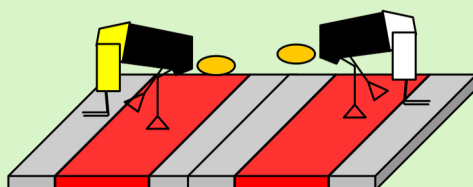
- Met 1 hand op de rug stoeien
- Tip voor de zwakke beweger

Makkelijker voor zwakke beweger:

- Deze beweger heeft een groter doel; bv. Het onderbeen pakken
- Tip voor de zwakke beweger

Tips:

- Snelle onverwachte bewegingen maken
- Niet alleen verdedigen, maar ook aanvallen
- Blijf met je lichaam tussen de tegenstander en je eigen tenen
- Pak de tegenstander breed vast, bijvoorbeeld bij de bovenarm en bovenbeen



Tip voor de lesgever: Bij een stoeispel kan je het sociale aspect meegeven aan de kinderen dat ze respect voor elkaar moeten hebben. Fanatiek zijn is heel goed maar het mag nooit ten koste gaan van iemand anders. Het blijft maar een spelletje.

Bal afpakken

Materiaal:

- Matjes (1 per kind)
- Bal (1 per tweetal)
- Kookwekker of zandloper

Beginsituatie:

De kinderen maken tweetallen en één van de kinderen pakt de bal stevig vast. Degene zonder bal zet de zandloper om en probeert de bal af te pakken, Lukt dit binnen de tijd? Dan staat het 1-0 voor degene die de bal heeft afgepakt. Lukt dit niet binnen de tijd dan staat het 1-0 voor degene die de bal vast had. Nu wisselen ze om van functie en gaat de zandloper opnieuw om. Je mag elkaar vast pakken en op de rug duwen zodat je bij de bal kan. Het mag geen pijn doen bij de ander.

Moeilijker voor de aanvaller:

- Met één hand aanvallen, andere hand op de rug
- Alleen aan de bal trekken en duwen
- Tip voor de verdediger

Makkelijker voor de aanvaller:

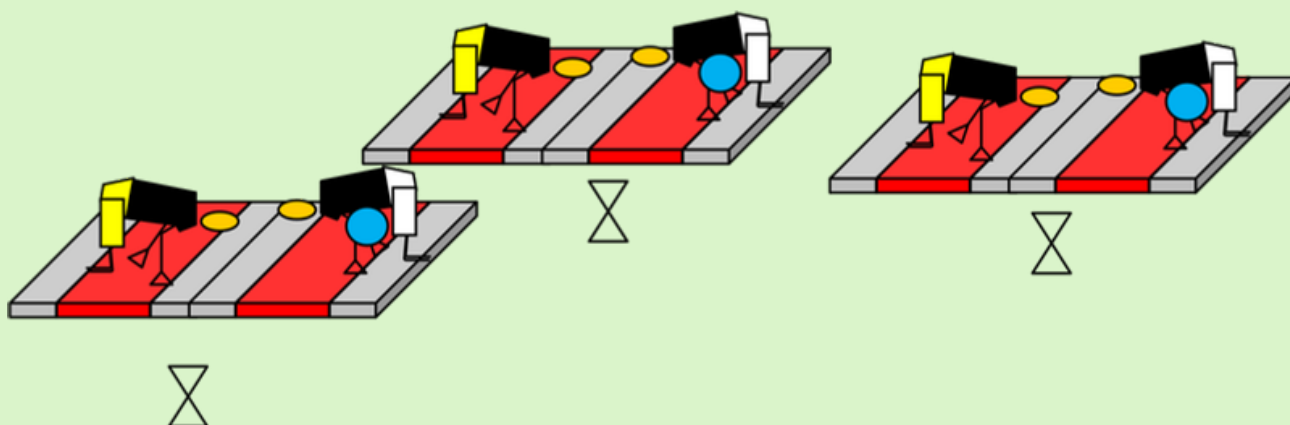
- Twee keer de zandloper laten lopen, meer tijd om de bal af te pakken
- Verdediger mag maar met één hand de bal vasthouden
- Tip voor de aanvaller

Tips voor de aanvaller:

- Snelle onverwachte bewegingen maken
- Trekken en duwen snel afwisselen met elkaar

Tips voor de verdediger:

- Blijf laag bij de grond
- Blijf met je hele lichaam de bal vasthouden, niet alleen met je armen.
- Maak jezelf breed, zo wordt je minder snel omgeduwd
- Zorg dat je niet op je rug wordt geduwd, de bal is nu kwetsbaar



Tip voor de lesgever: Bij stoeispelen is het handig dat de kinderen de schoenen en sokken uit hebben. Schoenen geven soms schade en met sokken heb je geen grip.

Kookwekker of zandloper

Materiaal:

- Matjes (1 per kind)

Beginsituatie:

De kinderen maken tweetallen en één van de kinderen gaat stevig op zijn buik liggen. De ander zet de zandloper aan en probeert hem op zijn rug te krijgen, Lukt dit binnen de tijd? Dan staat het 1-0 voor de aanvaller. Lukt dit niet binnen de tijd dan staat het 1-0 voor degene die nog steeds op zijn buik ligt. Nu wisselen ze om van functie en wordt de zandloper weer omgedraaid. Het mag geen pijn doen bij de ander. De verdediger mag niet aan de mat vasthouden.

Moeilijker voor de aanvaller:

- Met één hand aanvallen, andere hand op de rug
- Alleen aan het onderlichaam iemand duwen en trekken
- Verdediger mag de mat wel vasthouden
- Tip voor de verdediger

Makkelijker voor de aanvaller:

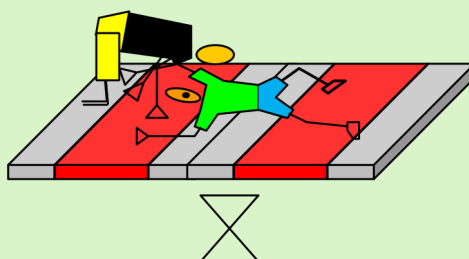
- Twee keer de zandloper laten lopen, meer tijd om de verdediger op de rug te krijgen Tip voor de aanvaller

Tips voor de aanvaller:

- Snelle onverwachte bewegingen maken
- Trekken en duwen snel afwisselen met elkaar

Tips voor de verdediger:

- Maak jezelf breed, zo wordt je minder snel omgeduwd
- Blijf laag bij de grond
- Rol snel weer terug als je bijna op je rug ligt



Tip voor de lesgever: Probeer de tweetallen zo in te delen dat ze qua lichaamsgewicht/lengte bij elkaar passen.

Van de mat afduwen

Materiaal:

- Matjes (1 per kind)
- Kookwekker of zandloper

Beginsituatie:

De kinderen maken tweetallen en één van de kinderen gaat stevig op zijn buik liggen. De ander zet de zandloper aan en probeert hem van de mat af te krijgen, Lukt dit binnen de tijd? Dan staat het 1-0 voor de aanvaller. Lukt dit niet binnen de tijd dan staat het 1-0 voor degene die nog steeds op zijn buik ligt. Nu wisselen ze om van functie en wordt de zandloper opnieuw omgedraaid. Het mag geen pijn doen bij de ander. De verdediger mag aan de mat vasthouden.

Moeilijker voor de aanvaller:

- Met één hand aanvallen, andere hand op de rug
- Alleen aan het onderlichaam iemand duwen en trekken
- Tip voor de verdediger

Makkelijker voor de aanvaller:

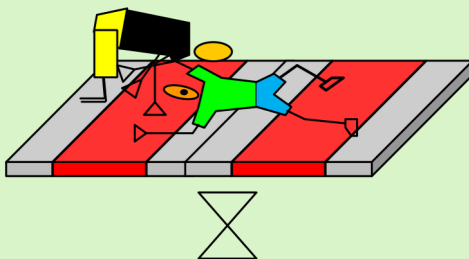
- Twee keer de zandloper laten lopen, meer tijd om de verdediger op de rug te krijgen
-

Tips voor de aanvaller:

- Snelle onverwachte bewegingen maken
- Trekken en duwen snel afwisselen met elkaar

Tips voor de verdediger:

- Maak jezelf breed, zo wordt je minder snel omgeduwd
- Blijf laag bij de grond
- Rol snel weer naar het midden van de mat terug als je er bijna af ligt



Tip voor de lesgever: Probeer de tweetallen zo in te delen dat ze qua lichaamsgewicht/lengte bij elkaar passen.

Beveiliging stoeispel

Materiaal:

- 7 Matjes
- 6 Pylonen

Beginsituatie:

Vier kinderen (de bewakers) zitten in de 4 vakken op hun knieën. De andere kinderen (de dieven) proberen om de beurt over al die vakken heen te kruipen zonder dat ze op hun rug worden gelegd door de beveiliging.

Regels:

- Als je op de rug wordt geduwd dan hoor je bij de beveiliging en ga je hen meehelpen
- Kietelen, krabben, knijpen, haren trekken, slaan en schoppen is niet toegestaan
- Als iemand 'Au' zegt dan moet iedereen stoppen en gaan ze opnieuw spelen Als je voorbij vak
- 4 bent dan heb je gewonnen en is het spel afgelopen

Moeilijker voor de beveiliging:

- Met één hand aanvallen, andere hand op de rug
- Groter en breder vak
- Alleen aan het onderlichaam iemand duwen en trekken
- Tip voor de verdediger

Makkelijker voor de beveiliging:

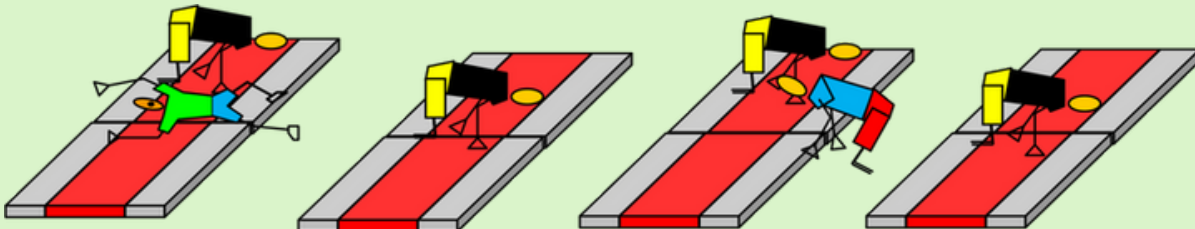
- Kleiner/smaller vak
- Meerdere beveiligers in het vak
- Tip voor de aanvaller

Tips voor de beveiliging:

- Snelle onverwachte bewegingen maken
- Trekken en duwen snel afwisselen met elkaar
- Pak de dieven beet bij de bovenbenen, bovenarmen en/of heupen

Tips voor de dieven:

- Maak jezelf breed, zo wordt je minder snel omgeduwd
- Blijf laag bij de grond
- Beweeg snel



Tip voor de lesgever: Het leukste is dat het bij vak 1 het makkelijkste is om er overheen te komen en het moeilijkste bij vak 4.

Onderbouw

Muziekspelen

Taxidans

Materiaal: Cd

- speler
- Cd met kindermuziek (het is handig als de muziek een duidelijke beat heeft) Hoepels

Beginsituatie:

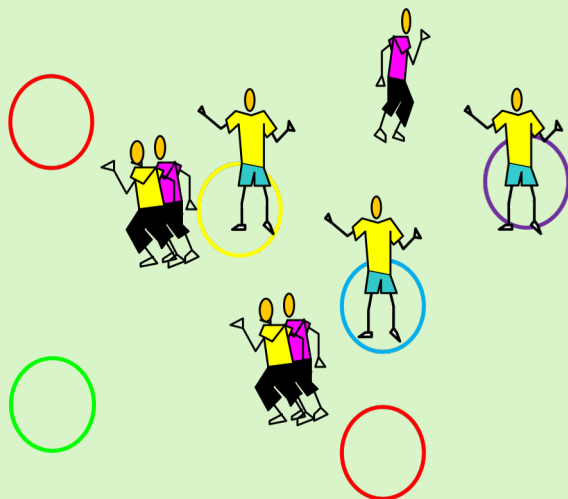
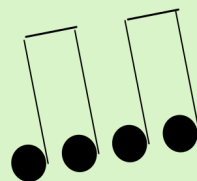
In de hoepels staan de passagiers, tussen de hoepels door huppelen de taxi's. De taxichauffeur geeft een passagier een hand en ze huppelen samen naar een andere (lege) hoepel. De taxichauffeur huppelt verder en haalt vervolgens weer een nieuwe passagier op. De passagiers die staan te wachten in de hoepel klappen mee op de maat van de muziek. Ongeveer 2/3 deel van kinderen staat in een hoepel, de rest is taxichauffeur.

Moeilijker voor de deelnemers:

- Passagiers bewegen hun duim naar achteren op de maat van de muziek in plaats van klappen. Passagiers tillen om de beurt hun knieën op.

Makkelijker voor de deelnemers:

- Lesgever klapt mee



Tip voor de lesgever: Wissel de taxichauffeurs en de passagiers ook om zodat ze beide rollen hebben gehad.

Dans memorie

Materiaal:

- Cd speler
- Cd met kindermuziek (het is handig als de muziek een duidelijke beat heeft)

Beginsituatie:

Één van de kinderen gaat op de gang staan, de andere kinderen maken een tweetal. Alle tweetallen mogen een beweging bedenken die ze telkens kunnen herhalen. Bijvoorbeeld, rechterhand naar voren, linkerhand naar voren, rechterhand terug, linkerhand terug. De tweetallen verdelen zich in de zaal en gaan en blijven dezelfde beweging maken. Degene die op de gang stond, mag terug komen en gaat het spel memorie spelen. Hij zoekt twee kinderen bij elkaar die dezelfde bewegingen maken. De kinderen die zijn gevonden gaan op de bank zitten.

Moeilijker voor de deelnemers:

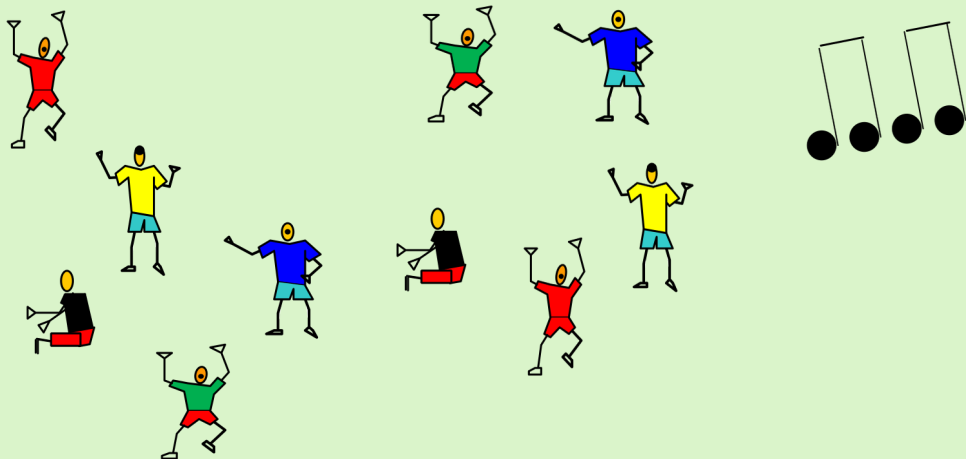
- Twee lichaamsdelen tegelijk bewegen
- Richtingsveranderingen in de beweging
- Bewegingen op ook de halve tellen. (1 en 2, 3 en 4, 5 en 6, 7 en 8) Geen herhalingen
-

Makkelijker voor de deelnemers:

- Één lichaamsdeel per keer bewegen
- Geen richtingsveranderingen in de beweging
- Alleen op de hele tel een beweging maken
- Herhalingen van bewegingen. Bv. Rechterhand omhoog, rechterhand naar beneden, herhaal!

Tips voor de deelnemers:

- Tel mee met de beat van de muziek (1 tot 8 en dan weer opnieuw)



Tip voor de lesgever: De kinderen moeten als voorbereiding op dit spel hebben geleerd hoe ze bewegen op de maat van de muziek en wat voorbeeld van bewegingen hebben gezien.

Het Apenspel

Materiaal:

- Cd speler
- Cd met kindermuziek (het is handig als de muziek een duidelijke beat heeft) Kastkop of matje is leuk maar niet noodzakelijk

Beginsituatie:

De groepsbegeleider gaat op de kastkop staan en maakt bewegingen op de muziek, zoals klappen. Alle kinderen apen de beweging na en klappen dus allemaal mee. De docent wijst één van de kinderen aan om nu op het podium te komen en een beweging voor te doen. Belangrijk is dat de kinderen een beweging bedenken die iedereen gelijk mee kan doen.

Moelijkker voor de deelnemers:

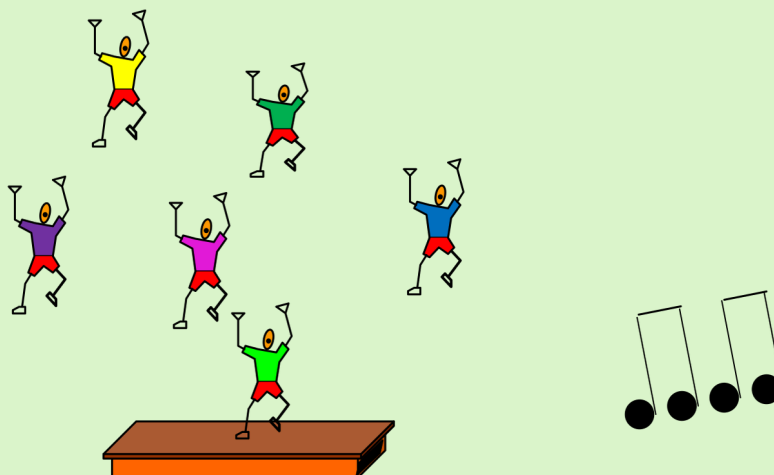
- Twee lichaamsdelen tegelijk bewegen
- Richtingsveranderingen in de beweging
- Bewegingen op ook de halve tellen. (1 en 2, 3 en 4, 5 en 6, 7 en 8) Geen herhalingen

Makkelijker voor de deelnemers:

- Één lichaamsdeel per keer bewegen
- Geen richtingsveranderingen in de beweging
- Alleen op de hele tel een beweging maken
- Herhalingen van bewegingen. Bv. Rechterhand omhoog, rechterhand naar beneden, herhaal!

Tips voor de deelnemers:

- Tel mee met de beat van de muziek (1 tot 8 en dan weer opnieuw)



Tip voor de lesgever: Het is handig als de kinderen allemaal iets bedenken voordat ze op het podium komen, anders moet het kind iets verzinnen terwijl iedereen naar hem kijkt. Dat werkt meestal niet.

Het standbeeldenspel

Materiaal:

Cd speler

- Cd met kindermuziek (het is handig als de muziek een duidelijke beat heeft)
- Hoepels
- Pylonen

Beginsituatie:

De groepsbegeleider zet de muziek aan, de kinderen mogen zelf bewegen op de muziek. Als de groepsbegeleider de muziek stop zet staan alle kinderen als een standbeeld stil. Degene die als laatste een standbeeld was moet het parcours afleggen op de maat van de muziek, daarna mag hij weer meedoen.

Moelijker voor de deelnemers:

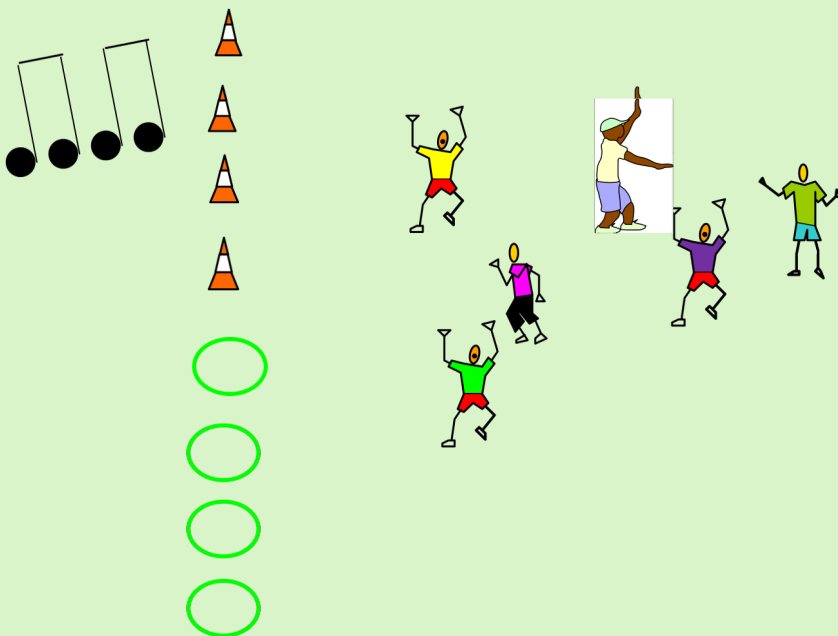
- Twee lichaamsdelen tegelijk bewegen
- Richtingsveranderingen in de beweging
- Bewegingen op ook de halve tellen. (1 en 2, 3 en 4, 5 en 6, 7 en 8) Geen herhalingen

Makkelijker voor de deelnemers:

- Één lichaamsdeel per keer bewegen
- Geen richtingsveranderingen in de beweging
- Alleen op de hele tel een beweging maken
- Herhalingen van bewegingen. Bv. Rechterhand omhoog, rechterhand naar beneden, herhaal!

Tips voor de deelnemers:

- Tel mee met de beat van de muziek (1 tot 8 en dan weer opnieuw)



Tip voor de lesgever: Het parcours kan van alles zijn, het is een idee om de kinderen een aparte opdracht te geven omdat ze af zijn, maar ze niet op de bank te laten zitten.

Hoepeldans

Materiaal:

- Cd speler
- Cd met kindermuziek (het is handig als de muziek een duidelijke beat heeft) Hoepels (1 per kind)

Beginsituatie:

De groepsbegeleider vertelt in welke hoepel je welke beweging moet gaan maken. Dus in de ene hoepel moet je 'stampen' en in een andere hoepel moet je 'klappen' op de maat van de muziek. Alle kinderen beginnen in een hoepel. Als de muziek start gaan de kinderen huppelen naar een hoepel op de maat van de muziek. Als je in de hoepel bent, gaan de kinderen 8 maten de beweging, die gegeven is, uitvoeren. Na de 8 maten huppelt hij weer naar een andere hoepel.

Moeilijker voor de deelnemers:

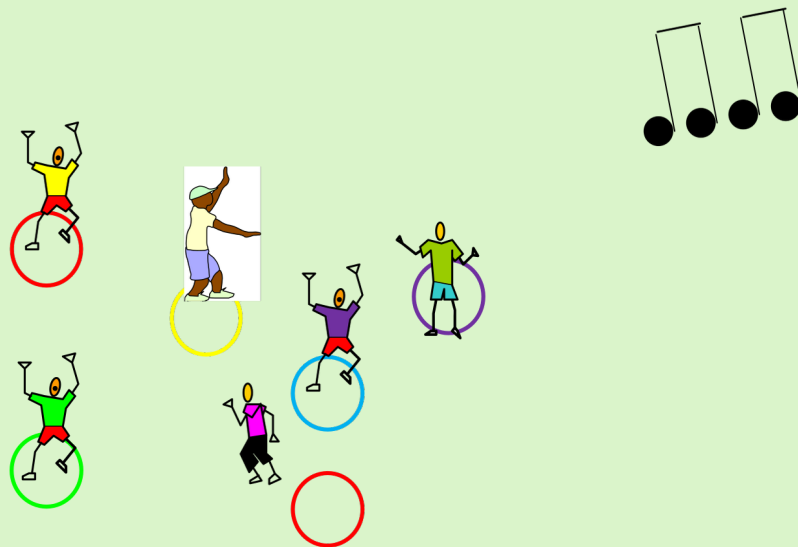
- Onbekende bewegingen
- Twee lichaamsdelen tegelijk bewegen
- Richtingsveranderingen in de beweging
- Bewegingen op ook de halve tellen. (1 en 2, 3 en 4, 5 en 6, 7 en 8) Geen herhalingen

Makkelijker voor de deelnemers:

- Bekende bewegingen zoals 'klappen' en 'stampen'
- Één lichaamsdeel per keer bewegen
- Geen richtingsveranderingen in de beweging
- Alleen op de hele tel een beweging maken
- Herhalingen van bewegingen. Bv. Rechterhand omhoog, rechterhand naar beneden, herhaal!

Tips voor de deelnemers:

- Tel mee met de beat van de muziek (1 tot 8 en dan weer opnieuw)



Tip voor de lesgever: De kinderen moeten al hebben geleerd wat maten op de muziek zijn. Als je een hele grote groep hebt dan kun je nooit zoveel bewegingen onthouden. Je kunt dan stroken maken van de hoepels, per strook is het dan een beweging. Zo kan wel iedereen meedoen.

Stoelendans

Materiaal:

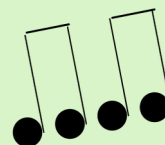
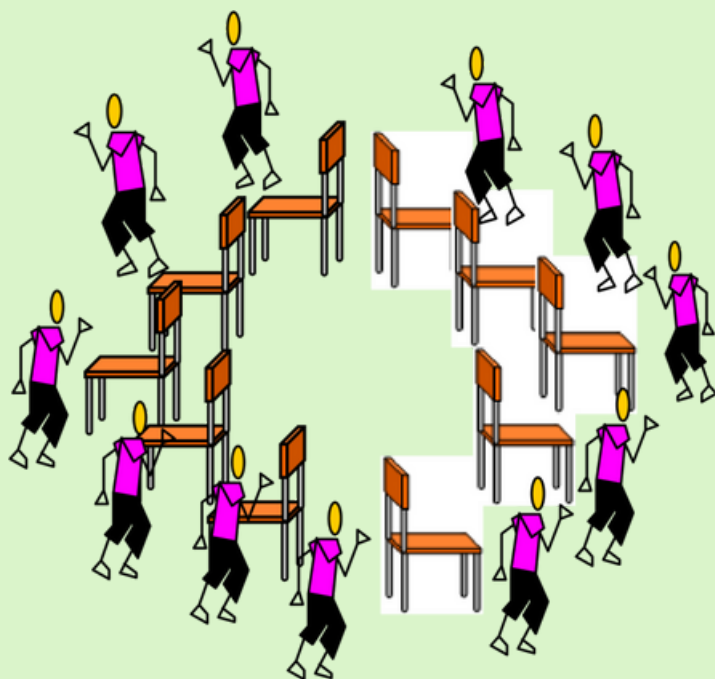
- Cd speler
- Cd met kindermuziek (het is handig als de muziek een duidelijke beat heeft)
- Stoelen (1 stoel per kind, - 1)

Beginsituatie:

Als de muziek aan gaat dansen de kinderen om de stoelen heen op de maat van de muziek. Als de muziek stopt gaan ze zo snel mogelijk op een stoel zitten. Is er geen stoel meer over dan ben je af. Er gaat een stoel weg en er wordt opnieuw gespeeld met de kinderen die nog over zijn.

Tips voor de deelnemers:

- Je kunt ook bewegen op halve tellen, dan kan je bv sneller stappen op de muziek



Tip voor de lesgever: Wees er op alert dat kinderen gaan duwen om op een stoel te komen, Regel bij dit gedrag: degene die duwt is af.

Danstikkertje

- Materiaal: Cd speler Cd met kindermuziek (het is handig als de muziek een duidelijke beat heeft)

Beginsituatie:

De lesgever wijst twee tikkers aan, deze tikkers gaan zoveel mogelijk kinderen tikken. Een kind dat getikt is, blijft op de plaats staan en gaat een beweging doen op de maat van de muziek. Dit moet een beweging zijn, die eenvoudig mee te doen is door een ander kind. Kinderen die niet getikt zijn, kunnen de getikte kinderen verlossen door er tegenover te gaan staan en minimaal 8 tellen dezelfde beweging mee te doen.

Regels:

- Een verlosser moet minimaal 8 tellen meedansen
- Een kind dat aan het verlossen is, mag niet getikt worden
- Een tikker mag niet opwachten bij een verlosser

Moeilijker voor de lopers:

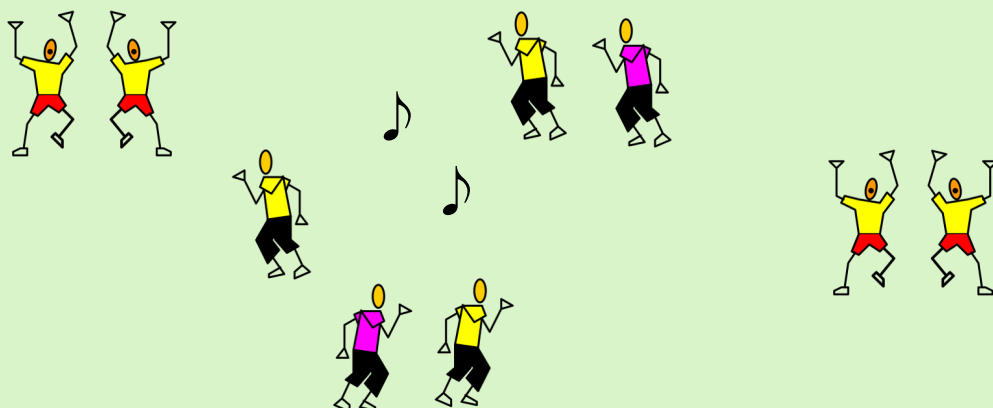
- Tikker extra
- Kleiner speelveld

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld
- Tikker minder
- Vrijplekken voor lopers

Tips voor de deelnemers:

- Tel mee met de beat van de muziek als je bent getikt of als je gaat verlossen



Tip voor de lesgever: De kinderen moeten al hebben geleerd wat maten op de muziek zijn. Als je het wat makkelijker wilt maken dan kun je zelf een beweging van te voren aanleren die ze allemaal moeten maken als ze getikt zijn.

Bovenbouw

Tikspelen zonder bal

Schone voeten halen

Materiaal:

- Pylonen, stoepkrijt; om het speelveld aan te geven
- Lintjes voor de helft van de groep

Beginsituatie:

Verdeel de groep in een blauw en een geel team. Team blauw staat rechts achter hun speellijn, team geel links achter hun speellijn. Achter de speellijn kunnen de kinderen schone voeten halen. In het veld kunnen de kinderen met de schoonste voeten iemand van het andere team met viezere voeten tikken. Stel; iemand van team geel stapt over zijn lijn heen en loopt naar team blauw toe. Dan mag iemand van team blauw over zijn lijn stappen en hem tikken. Teamlid blauw heeft immers schonere voeten omdat hij later over zijn lijn heen stapt dan teamlid geel.

Stel; teamlid geel rent voordat hij getikt wordt snel terug naar zijn speellijn en teamlid blauw rent hem achterna om hem te tikken, dan kan iemand anders uit team geel van achter de speellijn (met schone voeten) juist teamlid blauw weer tikken. Ben je getikt dan ga je met armen en benen wijd staan aan de rechterzijde van de lijn van de tegenstanders. Jouw team kan jou daar weer vrij tikken. Staan er meerdere gevangenen en wordt de buitenste vrijgetikt, dan is iedereen vrij.

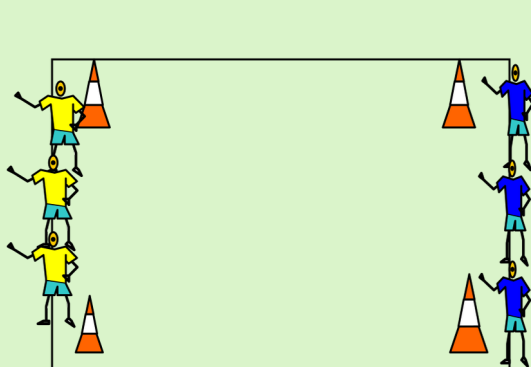
Moeilijker voor het sterkere team:

- Minder teamleden
- Tips voor het zwakkere team

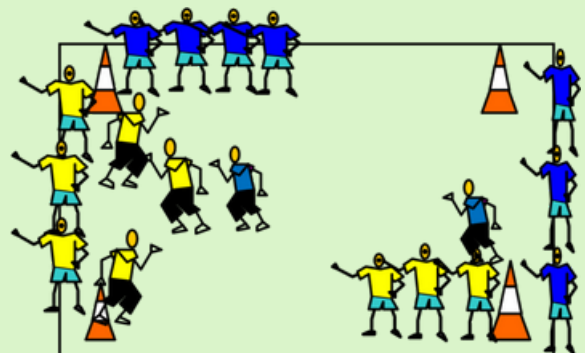
Tips voor deelnemers:

- Let goed op wanneer het andere team over de lijn stapt
- Werk samen met je teamgenoten
- Lok je tegenstanders in de val door iemand uit je team als lokaas te gebruiken Verdedig je getikte tegenstanders goed

Beginsituatie



Tijdens het spel, met al afgetikte lopers



Tip voor de lesgever: Het is een lastig spel, ook voor de scheidsrechter. Ze moeten zelf goed opletten wanneer iemand over zijn speellijn heen stapt.

Schone voeten halen met roven

Materiaal:

- Pylonen, stoepkrijt; om het speelveld aan te geven
- Lintjes voor de helft van de groep
- 2 pylonen per kind

Beginsituatie:

Dit spel verloopt bijna het zelfde als 'schone voeten halen'. Hieronder staan de aanpassingen.

Op de lijnen waar ze schone voeten halen staan nu allemaal pylonen. De bedoeling is dat het andere team die pylonen gaat roven en op hun eigen lijn zet. Ze kunnen dan ook weer terug geroofd worden door de tegenstanders. Ben je getikt met een pylon in je hand dan zet je die eerst terug en ga je dan op de juiste plek staan. Als een team alle pylonen op de lijn heeft staan is het spel afgelopen. Als de kinderen uit een team allemaal getikt zijn, is het spel ook afgelopen.

Moeilijker voor het sterkere team:

- Minder teamleden
- Tips voor het zwakkere team
- Met minder pylonen beginnen, andere team heeft een voorsprong

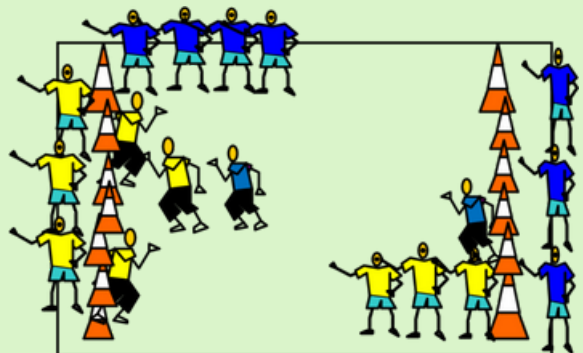
Tips voor deelnemers:

- Let goed op wanneer het andere team over de lijn stapt Werk samen met je teamgenoten.
- Lok je tegenstanders in de val door iemand uit je team als lokaas te gebruiken. Verdedig je getikte tegenstanders goed

Beginsituatie



Tijdens het spel, met al afgetikte lopers



Tip voor de lesgever: Als iemand getikt is, is het handig dat hij zijn handen allebei omhoog doet, wat aangeeft dat hij getikt is. Hierdoor ontstaan er minder misverstanden.

Hindernis overlooptikspel

Materiaal:

- Dikke matten
- Kasten
- Kleine matjes
- Banken Bokken
- Pittenzakken/blokjes
- Stopwatch Rode
- hoepel Groene
- hoepel
-

Beginsituatie:

In dit tikspel is de helft van de groep de tikker en de andere helft de lopers. De tikkers staan of zitten allemaal op een kast, mat of bank. De tikkers blijven op dit materiaal zitten, zij mogen de vloer niet aanraken. Ondertussen proberen de lopers van de ene kant naar de andere kant te komen zonder getikt te worden. Zij nemen een pittenzakje mee in de hand. De lopers moeten binnen de gele lijnen blijven. Ben je getikt dan ga je nog steeds door alleen je legt de pittenzak in de rode hoepel. Ben je aan het eind gekomen zonder getikt te worden dan leg je de pittenzak in de groene hoepel. Alle lopers lopen via de zijkant weer terug en proberen het nog een keer. Als de pittenzakjes op zijn dan gaat de lesgever tellen. Liggen er meer pittenzakjes in de groene hoepel dan hebben de lopers gewonnen, liggen er meer in de rode hoepel dan hebben de tikkers gewonnen.

Moeilijker voor de tikker:

- Grotere afstand tussen de materialen
- Een bok is moeilijker dan een kast
- Een kast is moeilijker dan een bank
- Een bank is moeilijker dan een mat

Makkelijker voor tikker:

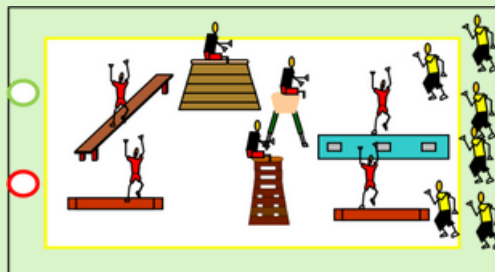
- Kleinere afstand tussen de materialen

Tips voor tikker:

- Probeer snel te bewegen op het materiaal
- Niet proberen om iedereen te tikken, vaak tik je dan juist niemand.

Tips voor lopers:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de tikkers op het verkeerde been
- Werk samen met de andere lopers
- Bij dit spel moet je af en toe bukken, kruipen of liggen om niet getikt te worden



Tip voor de lesgever: Heel belangrijk bij dit spel is dat de materialen op goede afstand van elkaar staan. Het moet spannend worden wie er gaat winnen, de tikkers of de lopers.

Kolonisten van Catan

Materiaal:

- Matje
- groene pittenzakjes = Hout
- rode pittenzakjes = Steen
- gele pittenzakjes = Koren
- blauwe pittenzakjes = Schapenvacht
- 30 blokken = Huizen
- Hoepels (1 per tweetal) = Steden
- Kast = Kassa

Beginsituatie:

Alle kinderen uit de groep maken een tweetal en gaan bij een hoepel staan. 5 kinderen, die allemaal uit een ander tweetal komen zijn de tikker. Elk tweetal heeft een stad, in deze stad is het de bedoeling dat ze huizen gaan bouwen. Ze kunnen een huis bouwen als ze alle grondstoffen hebben: Hout, Steen, Koren en Schapenvacht. De grondstoffen zijn te halen op de grote mat, maar ze kunnen wel getikt worden onderweg. Ben je getikt dan word je tikker en kun je dus geen grondstoffen verzamelen. De tikkers die iemand hebben getikt gaan terug naar hun stad en helpen hun maatje weer mee met verzamelen. Heb je alle vier de grondstoffen dan ga je naar de kassa en wissel je ze in voor een huis en zet het huis in je stad. De grondstoffen legt de lesgever weer op de mat. Als de tijd op is, kijken we wie de meeste huizen in zijn stad heeft staan, dit tweetal heeft dan gewonnen.

Makkelijker voor een tweetal:

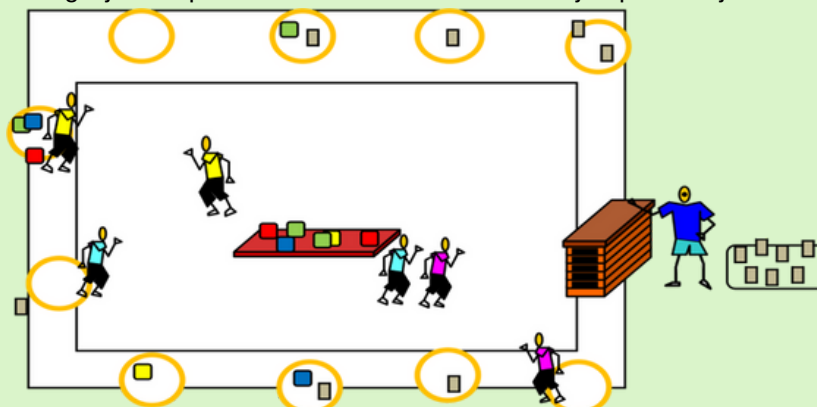
- Die moeten geen tikkers worden in het begin van het spel Ze krijgen in
- het begin van het spel al 1 huis.
- Hun stad staat vlakbij de kassa
- Tip voor dit tweetal

Tips voor de tikkers:

- Bewaak de grondstoffen goed want zo voorkom je dat de andere teams huizen kunnen bouwen Probeer zo snel mogelijk iemand te tikken want dan kan je weer aan het bouwen.

Tips voor de huizenbouwers:

- Als je een huis hebt, gaat één iemand de grondstoffen inwisselen, de ander gaat door met grondstoffen verzamelen
- Als de grondstof die je nodig hebt op is ga je gewoon andere grondstoffen verzamelen, dan heb je die maar alvast voor het volgende huis.
- Probeer wel zoveel mogelijk huis per huis te bouwen want als de tijd op is heb je niets aan drie halve huizen



Tip voor de lesgever: Als de huizen veel te snel worden gebouwd dan extra tikkers in het spel en als het te langzaam gaat met een tikker minder spelen.

Pylonenroof

Materiaal:

- 6 pylonen
- Stoepekrijt of pylonen om het veld mee aan te geven

Beginsituatie:

Verdeel de groep in twee teams en zet ze achter een van de lijnen. Het team dat bij de pylonen staat begint met tikken, het andere team gaat de pylonen roven. Een rover pakt een pylon en rent terug naar zijn eigen lijn. Wordt hij getikt dan is hij af en gaat op de mat staan die vlakbij zijn lijn ligt. De pylon geeft hij aan de tikker, die het netjes terug zet (deze tikker mag nu niemand meer tikken). Maar wordt de rover niet getikt dan is de tikker af en gaat de tikker op de mat staan die vlakbij zijn lijn ligt. Als een andere rover een pylon heeft geroofd zonder getikt te worden dan mag die rover die op de mat staat weer meedoen. Dat geldt hetzelfde voor een tikker die een rover heeft afgetikt en de pylon mee terug neemt, er mag dan een tikker van de mat weer meedoen met het spel. Als een tikker over de lijn komt dan moet hij ook rennen anders is hij sowieso af, hij mag ook een rover tikken die nog geen pylon heeft. Zijn alle pylonen geroofd of is een team uitgespeeld en staan ze allemaal op de mat, dan is het spel afgelopen en is er een winnaar.

Moeilijker voor de tikkers:

- Dit team begint met één iemand op de mat
- Pylonen verder van de lijn afzetten

Makkelijker voor de tikkers:

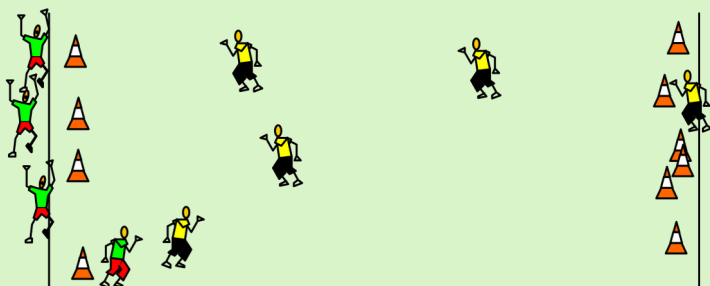
- Pylonen dicht bij de lijn zetten

Tips voor de tikkers:

- Klaar staan om te gaan rennen
- Als je over de lijn komt ook er voor gaan, anders heb je sowieso verloren
- Goed opletten wanneer er weer iemand van de mat af mag en weer mee mag doen.
- Kleine pasjes maken bij het rennen
- Armen krachtig meenemen tijdens het rennen
- Alleen op de voorvoeten rennen
- Spreek af wie welke rover gaat tikken, je loopt namelijk het risico dat er gelijk 2 tikkers af zijn

Tips voor de rovers:

- Maak schijnbewegingen
- Kleine pasjes maken bij het rennen
- Armen krachtig meenemen tijdens het rennen
- Alleen op de voorvoeten rennen



Tip voor de lesgever: De kinderen die af zijn en op de mat staan moeten goed opletten wanneer ze weer mee mogen doen. Let als lesgever hier op anders verloopt het spel niet eerlijk.

Leeuwenkooi

Materiaal:

- Evt. stoepkrijt, pylonen of banken om het speelveld mee aan te geven.
- 4 bakken / dozen/ hoepels om de pittenzakjes in te leggen
- 20 pittenzakjes/blokjes
- 13 pylonen
- 2 lintjes

Beginsituatie:

De 2 leeuwen (tikkers) doen een lintje om en gaan in kooi 1 en kooi 2 staan. De lopers pakken een biefstukje (pittenzak of blokje) uit de beginbak. De lopers proberen door kooi 1 te rennen zonder getikt te worden door de leeuw. Wordt je getikt dan stop je het biefstukje in de bak van de 1e leeuw. Wordt je niet getikt dan probeer je door kooi 2 te komen langs de 2e leeuw. Wordt je getikt dan stop je het biefstukje in de bak van de 2e leeuw en loop je weer naar de beginbak. Lukt het je ook om langs de 2e leeuw te komen dan leg je het biefstukje in de eindbak. Het spel is afgelopen als er nog maar 1 biefstukje in de beginbak ligt.

Regels:

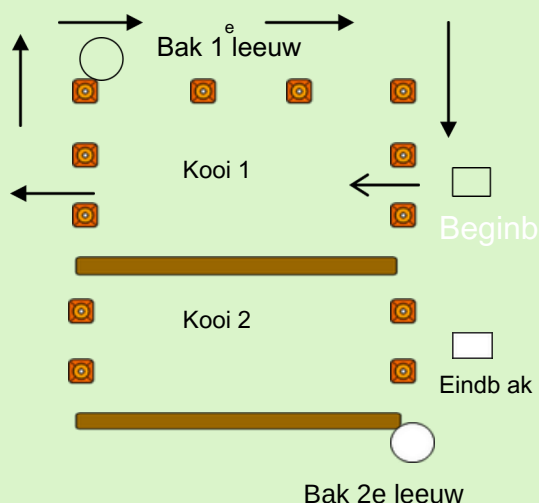
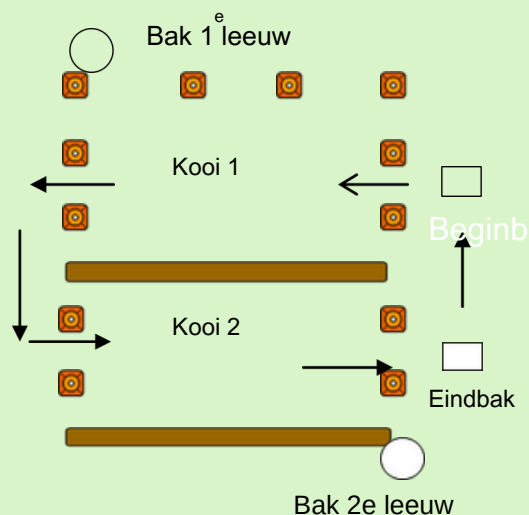
- Neem 1 biefstukje mee uit de bak
- Teruglopen door de steeg, het is verboden terug te lopen door de kooi
- De leeuw blijft in de kooi door de tralies heen tikken mag wel
- Na elke tikbeurt worden alle biefstukken weer in de beginbak gelegd

Tips voor de leeuw:

- Probeer niet alle lopers tegelijk te tikken. Loer stiekem op 1 kind
- Ga achter in je kooi staan dan heb je meer tijd om naar de overloper te rennen Maak schijnbewegingen om de lopers te misleiden

Tips voor de lopers:

- Je mag ook terug lopen als je net in je kooi staat. Dus dreigen mag
- Loop over als de leeuw niet kijkt of net weg loopt
- Een loper dreigt links, de loper rechts kan overlopen. Dus samenwerken



Tip voor de lesgever: Je kunt het spel eerder stoppen door te zeggen dat het spel afgelopen is als er nog maar 3 biefstukken in de bak liggen.

Mierentikkertje

Materiaal:

- 2 matjes
- 2 lintjes
- Evt. stoepkrijt, pylonen, of bank om het speelveld mee aan te geven

Beginsituatie:

De tikkers proberen alle lopers te tikken. Als de loper wordt getikt, verandert die in een mier (hij gaat op de rug liggen met zijn armen en benen de lucht in). De mier is weer vrij als 4 lopers de mier bij de armen en benen oppakken en op een matje leggen. De lopers die een mier optillen kunnen niet getikt worden.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld
- Meer matjes
- Lopers die klaarstaan bij een mier mogen niet meer getikt worden
- Tip voor de loper

Makkelijker voor de tikker:

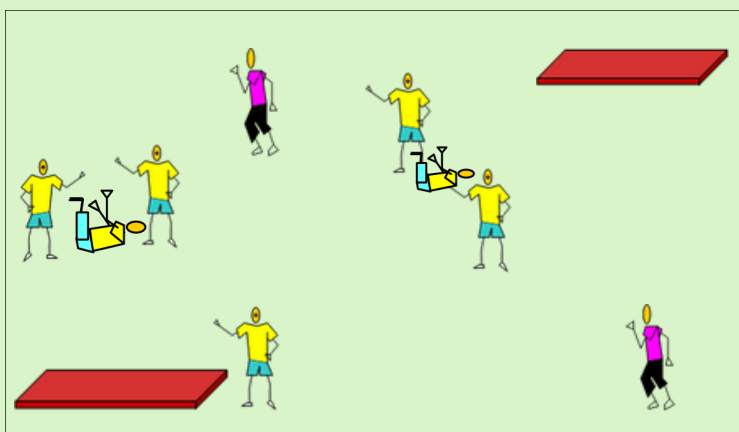
- Een tikker erbij
- Tip voor de tikker

Tips voor de tikker:

- Blijf niet in rondjes rennen, dat is voorspelbaar voor de lopers
- Snel bewegen en alle kanten op kijken, verras de lopers.

Tips voor de lopers:

- Kijk altijd naar de tikker, verlies hem niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, daarmee verras je de tikker en weet hij niet welke kant die op moet
- Kleine korte pasjes maken met je voeten, dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: Blijf er streng op controleren dat ze met 4 kinderen iemand optillen.

Kinderen die toch met minder dan 4 tillen zijn af en gaan aan de kant zitten, het gaat om de veiligheid.

Drie is teveel

Materiaal:

- Pylonen, bank, stoepkrijt; om het speelveld aan te geven

Beginsituatie:

Er is bij dit spel één tikker en maar één looper, de rest van de kinderen ligt op de grond in duo's.

Er liggen dus meerdere groepjes in de zaal verspreid van twee naast elkaar op hun buik.

De tikker probeert de ene looper te tikken. Die looper kan naast een tweetal gaan liggen, het middelste kind mag nu blijven liggen de buitenste moet weg en wordt nu de looper. Wordt de looper getikt dan wisselen de tikker en de looper van functie.

Moeilijker voor de tikker: Meer duo

- groepjes
- Tips voor de looper
- Groter speelveld

Makkelijker voor tikker:

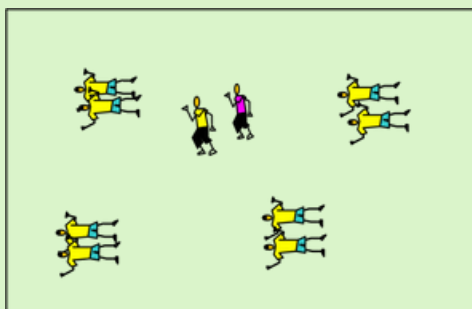
- Kleiner speelveld

Tips voor tikker:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de looper op het verkeerde been

Tips voor lopers:

- Kleine korte pasjes maken met je voeten dan kan je extra hard rennen



Tip voor de lesgever: Zorg er voor dat de duo's niet te dicht bij een muur of bank liggen, hier voorkom je ongelukken mee. Drie is teveel kan ook zittend of staand gespeeld worden.

Tikker met staart

Materiaal:

- Pylonen, bank, stoepkrijt; om het speelveld aan te geven
- 1 lintje

Beginsituatie:

Er is bij dit spel één tikker, deze tikker heeft een lintje half achter in zijn broek zitten. De lopers mogen dit lintje uit de broek trekken, het spel is dan afgelopen. De loper die de staart had afgepakt wordt de tikker. Maar de tikker mag natuurlijk ook tikken. Als de lopers zijn getikt gaan ze op de bank zitten.

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld
- Meer lopers
- Langere staart
- Tips voor de loper

Makkelijker voor tikker:

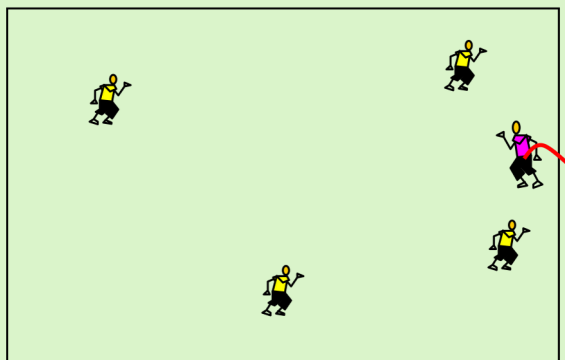
- Kleiner speelveld
- Minder lopers
- Kortere staart
- Tip voor de tikker

Tips voor tikker:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de loper op het verkeerde been Blijf met je rug tegen de lijn van het speelveld lopen.

Tips voor lopers:

- Probeer om achter de tikker te gaan lopen en stiekem de staart te pakken



Tip voor de lesgever: Zorg dat het lintje van de tikker voor het grootste gedeelte uit de broek hangt, anders wordt het erg lastig voor de lopers om deze te pakken te krijgen.

Chinese muur

Materiaal:

- Pylonen, stoepkrijt; om het speelveld aan te geven

Beginsituatie:

In dit tikspel zijn er twee tikkers en de rest is looper. Als de lopers zijn getikt dan gaan ze met hun voet tegen de paal staan en de handen zijwaarts. Een andere looper mag hem vrijtikken met een handje klap. De tikkers proberen dit te voorkomen. Als er meerdere lopers getikt worden dan sluiten ze aan bij de rij. De lopers kunnen de hele muur vrijtikken door de buitenste getikte looper een handje klap te geven. Niemand mag door de muur heen. Hoe lang wordt de Chinese muur?

Moeilijker voor de tikker:

- Groter speelveld
- Een tikker minder
- Tikker mag niet door de muur heen, de lopers wel
- Tip voor de looper

Makkelijker voor tikker:

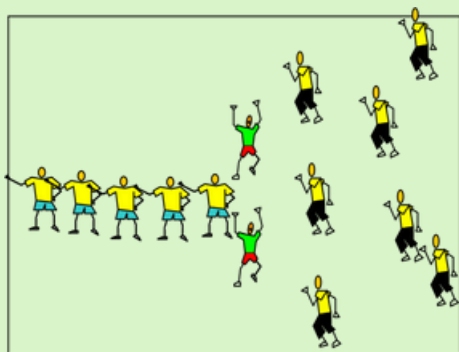
- Kleiner speelveld
- Een tikker erbij
- Tip voor de tikker

Tips voor tikker:

- Spreek met de andere tikker af wie je gaat tikken, werk samen
- Verdedig de Chinese muur

Tips voor lopers:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de leeuwen op het verkeerde been
- Werk samen met de andere lopers
- Sommige lopers moeten als lokaas gebruikt worden waardoor een andere looper de Chinese muur kan raken



Tip voor de lesgever: Bij dit spel kan het er nogal hard aan toe gaan. Spreek met de groep af dat als iemand 'STOP' roept dat dan iedereen los moet laten. We gaan er van uit dat deze noodkreet serieus is.

Hollandse leeuwen

Materiala:

- Pylonen, stoepkrijt; om het speelveld aan te geven

Beginsituatie:

In dit overloopspel zijn er 5 leeuwen die er voor moeten zorgen dat er geen kinderen langs komen. Om dit te voorkomen moeten zij iemand optillen die langs komt. Iemand is opgetild als hij niets meer van zijn lichaam op de grond aanraakt. Als je bent opgetild wordt je ook een leeuw en help je de volgende ronde mee met optillen. De lopers zijn veilig achter de lijn. Het spel is afgelopen als de hele groep een leeuw is geworden.

Moeilijker voor de tikker:

- Breder speelveld
- Begin het spel met minder dan 5 leeuwen
- Je mag maar met maximaal 3 leeuwen iemand op tillen.
- Tip voor de loper

Makkelijker voor tikker:

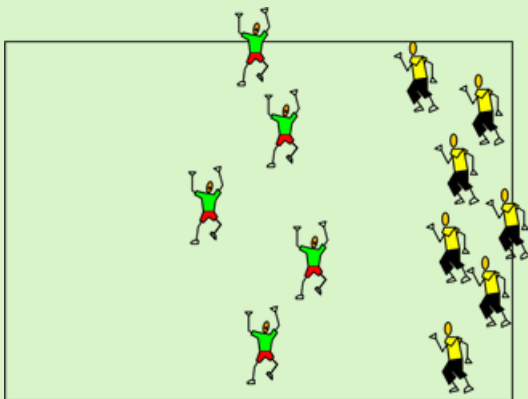
- Smaller speelveld
- Begin het spel met meer dan 5 leeuwen
- Tip voor de tikker

Tips voor tikker:

- Spreek met de leeuwen af wie je gaat optillen, werk samen

Tips voor lopers:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de leeuwen op het verkeerde been
- Werk samen met de andere lopers, help elkaar om langs de leeuwen te komen



Tip voor de lesgever: Bij dit spel kan het er nogal hard aan toe gaan. Spreek met de groep af dat als iemand 'STOP' roept dat dan iedereen los moet laten. We gaan er van uit dat deze noodkreet serieus is.

GO GO

Materiaal:

- Pylonen, stoepkrijt; om het speelveld aan te geven

Beginsituatie:

In dit tikspel zijn er twee tikkers die allebei een eigen veldje hebben waar ze mogen tikken. Er is één actieve looper. De rest van de groep staat om en om op de scheidingslijn, met het gezicht de andere kant op. Als het spel start probeert de looper niet getikt te worden. Hij kan een tikje op de rug van een van de passieve lopers geven en GO GO roepen, de actieve looper gaat dan op de plaats staan van die passieve looper, en die passieve looper wordt nu de actieve looper en loopt het andere veld in, rechtdoor. De tikker van het linker vak komt nu in actie. De lopers mogen alleen een tikje op de rug geven en de passieve lopers blijven staan zoals ze stonden.

Tips voor tikker:

- Ga tussen de actieve en de passieve lopers in staan
- Werk samen met de andere tikker in het andere vak, communiceer met elkaar

Tips voor lopers:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de tikkers op het verkeerde been
- Als je het tikje op je rug voelt, en hoort 'GO GO' dan snel wegwezen
- Wissel vaak met de andere lopers, dan moeten de tikkers steeds omschakelen



Tip voor de lesgever: Dit spel is voor de meeste kinderen heel passief omdat ze veel stil staan. Moedig aan dat ze veel wisselen met de andere lopers.

Capture the flag

Materiaal:

- Pylonen, stoepkrijt; om het speelveld aan te geven
- Theedoek (wat de vlag moet voorstellen)

Beginsituatie:

In dit tikspel zijn er twee vakken en twee teams, elk team heeft zijn eigen vak waar hij de tikker is. Komen ze in het vak van de ander dan kan je juist getikt worden. Achterin het veld van de ander ligt de vlag die je moet pakken zodat je het spel kan winnen. Wordt je getikt, dan ga je achter in het veld van de tegenstanders staan, je teamgenoten kunnen je daar weer vrijtikken. In het vak van de vlag ben je vrij. De vlag moet gepakt worden en terug gebracht worden in het eigen vak, pas dan heb je gewonnen.

Moeilijker voor de tikker:

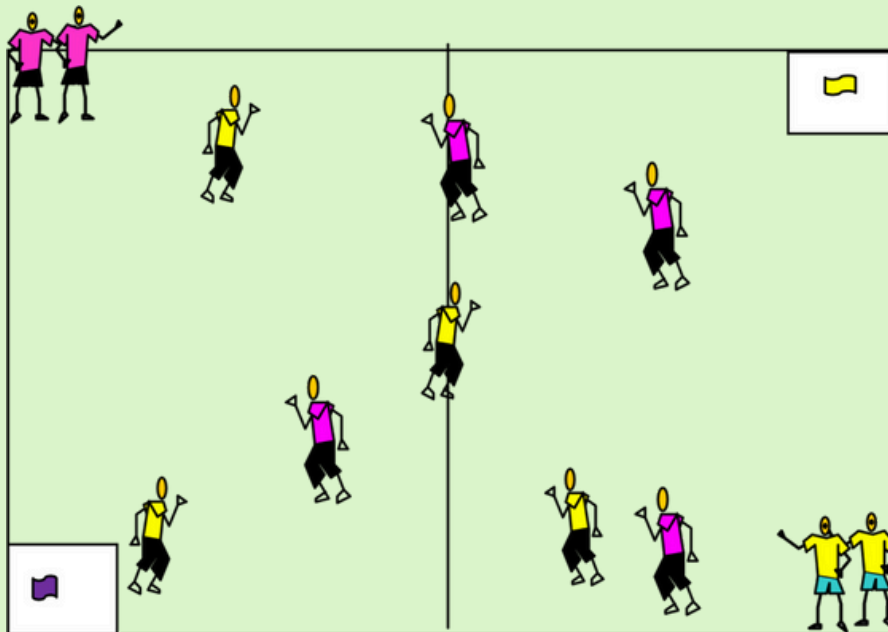
- Groter speelveld
- De vlag verder weg van de afgetikte lopers

Makkelijker voor tikker:

- Kleiner speelveld
- De vlag dichterbij de afgetikte lopers

Tips voor deelnemers:

- Werk samen met je teamgenoten, communiceer met elkaar over welke taak je hebt
- Verdedig de afgetikte lopers
- Probeer de vlag snel te pakken, loop pas weer terug als er ruimte is
- Gebruik je teamgenoten als lokaas zodat degene met de vlag kan rennen



Tip voor de lesgever: als het te lang duurt om de vlag te pakken, dan mag het vak van de vlag wel naar het midden achterin van het veld. Nu is er meer ruimte en zijn er meer ingangen om de vlag te pakken.

Sociaalbal

Materiaal:

- 3 zachte ballen (ongeveer $\frac{1}{4}$ van de lopers moet een bal hebben) Pylonen/stoepkrijt/banken om het speelveld mee aan te geven

Beginsituatie:

De tikker probeert zoveel mogelijk kinderen te tikken, de kinderen die een bal hebben mogen niet getikt worden. Er zijn 3 ballen in het spel, de lopers moeten slim met elkaar overspelen zodat niemand wordt getikt. Wordt je toch getikt, dan ga je in de chatroom (matje) staan, als alle kinderen in de chatroom staan dan kiest de tikker een nieuwe tikker uit.

Moeilijker voor de tikker:

- Meer ballen in het spel
- Groter speelveld
- Tikker extra

Moeilijker voor de lopers:

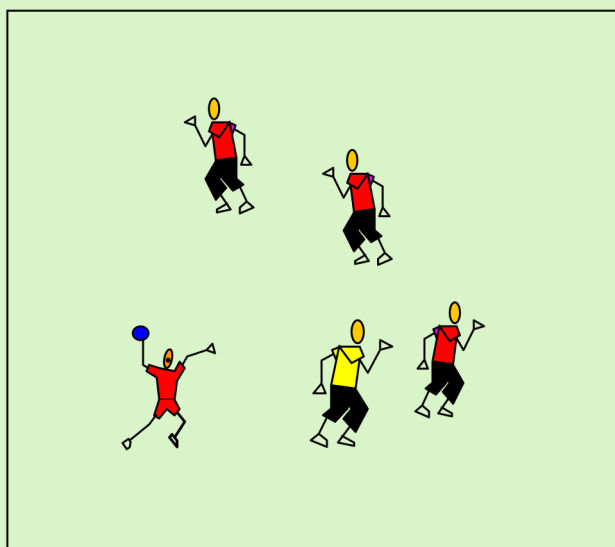
- Aantal ballen verlagen
- Kleiner speelveld
- Tikker extra

Tips voor de tikker:

- Verras de lopers
- De lopers die met een bal bezig zijn, letten minder op de tikker dus die kan je makkelijk tikken

Tips voor lopers zonder bal:

- Kijk op tijd wie een bal heeft en probeer deze te ontvangen voordat de tikker er is



Tip voor de lesgever: Het is bij dit spel nogal belangrijk hoe de verhoudingen liggen.

Met hoeveel tikkers speel je en hoeveel ballen? Begin zo makkelijk mogelijk voor de lopers: 1 tikker en veel ballen. Je kunt het steeds moeilijker maken.

Agent en boeven (met sleutels)

Materiaal:

- 3 kleine matjes (voor buiten kunnen deze vervangen worden door hoepels) 4 hoepels
- 3 lintjes (1 rode en 2 gele)
- 1 pylon
-

Beginsituatie:

In boevenstad zijn boeven ontsnapt. De agent (de tikker) krijgt een lintje om en probeert zo snel mogelijk de boeven (de lopers) te tikken.

De boeven proberen vrij te blijven door weg te rennen. Als alle cellen (hoepels) vol zijn, is het spel afgelopen. Dan kiest de agent een nieuwe agent (een kind dat nog niet geweest is). De agent geeft het lintje aan de nieuwe agent en alle boeven zijn weer vrij.

Verlossen met sleutels

De boeven kunnen elkaar met 1 van de 2 gestolen sleutels bevrijden uit de gevangenis.

De sleutels (gele lintjes) liggen op de mat die het verst van de gevangenis ligt.

De boeven kunnen 1 sleutel van de mat pakken en naar een gevangen boef brengen. Lukt dat dan is de boef vrij. De bevrijde boef brengt de sleutel terug naar de mat.

Regels:

- De agent start vanuit het politiebureau
- Wie op of over de matten loopt, is af. Wie uit het vak rent, is ook af
- Getikt? Ga dan in een cel (hoepel) staan van de gevangenis staan
- Een boef mag maar 1 sleutel per keer pakken
- De sleutel wordt gegeven, niet gegooid
- Een boef die wordt getikt met een sleutel, geeft de sleutel aan de agent. De agent legt de sleutel op het politiebureau. Daar kunnen de boeven er niet bij
- Als de boef in de gevangenis een sleutel krijgt, mag hij kiezen wanneer hij de gevangenis verlaat
- Een teruglopende boef met sleutel mag ook getikt worden

Tips voor de agent:

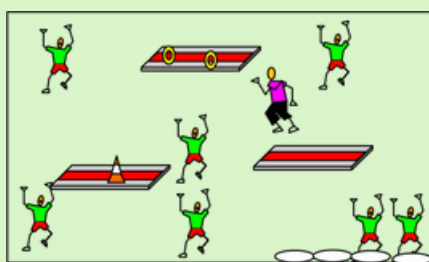
- Bewaak de sleutels en doe pogingen om loslopende boeven te tikken
- Bewaak de gevangenis en probeer de boef met een sleutel te tikken

Tips voor de boeven:

- Kies een slimme plek achter één van de matten
- Werk samen; probeer de agent af te leiden door schijnbewegingen te maken.

Moeilijker of makkelijker De agent mag kiezen:

- Hoeveel cellen hij vol wil krijgen;
- Tussen 1 of 2 boeven per cel;
- Hoeveel verlossleutels er worden gebruikt;



Kwartet met tikken

Materiaal:

- Vier ballen
- Vier blokjes
- Vier pylonen
- Vier blauwe lintjes
- Vier matten
- Stoepkrijt, pylonen of bank om het veld mee aan te geven.

Beginsituatie:

Verdeel de groep in vier kleine groepjes van minimaal 3 kinderen. Elke groep staat bij een mat met 4 verschillende attributen er op. Ze spreken samen af welk attribuut ze gaan verzamelen en wie waar heen gaat. Bij het startsignaal rent de groep uit elkaar, allemaal naar een andere mat toe van de andere teams en halen hun attribuut op dat ze hadden afgesproken. Ze mogen maar één attribuut halen, en brengen dat naar hun eigen mat. Daarna mogen ze pas weer wat gaan halen. Je kunt getikt worden als je in het veld van één van de tegenstanders komt, op hun mat ben je veilig. Je mag dus alleen iemand tikken als zij in jouw vak zijn. Als je wordt getikt op de heenweg (zonder pittenzak) moet je eerst terug naar je eigen mat dan kan je het opnieuw proberen. Ben je getikt op de terugweg (met pittenzak) dan moet de pittenzak teruggelegd worden en loop je terug naar je mat. Vanaf daar mag je het weer proberen. Alle andere teams proberen hetzelfde. Het team die als eerste kwartet heeft, heeft gewonnen. Ze leggen het kwartet van de mat af, niemand mag hier meer aankomen, ze gaan er zelf bijzitten. De andere teams kunnen doorspelen voor de 2e, 3e en 4e plek. Aan het eind van het spel laat je de teams het weer goed verdelen zodat er opnieuw gespeeld kan worden.

Moeilijker voor het sterke team:

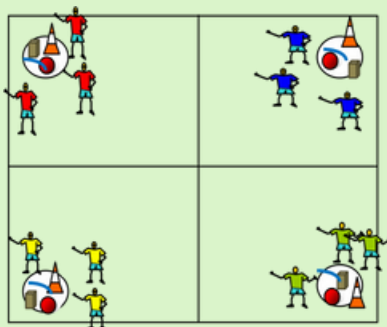
- Eén kind minder – deze gaat naar een zwakker team
- Dit team begint met niets op de mat

Makkelijker voor het zwakkere team:

- Een extra kind in het team
- Extra attributen in de hoepel (weggehaald bij een sterk team)

Tips voor het zwakkere team:

- Spreek af welk attribuut je gaat verzamelen
- Spreek af wie waar naar toe gaat
- Spreek af wie er verdedigd en wie aanvalt
- Spreek af wat je gaat verzamelen als een ander team hetzelfde attribuut verzameld
- Haal attributen bij de bijna winnende partij weg zodat jullie zelf meer tijd hebben



Tip voor de lesgever: Let er op dat ze niet gaan gooien met de attributen, de ballen raken dan zoek, en de blokken komen op voeten van anderen.

Bovenbouw

Tikspelen met bal

Trefbal

Materiaal:

- 1 (of meerdere) ballen
- Pylonen/krijt om speelveld aan te geven (voor buiten)

Beginsituatie:

Er worden 2 teams gemaakt van gelijke aantallen. Elk team staat aan één zijde van het veld. Het ene team probeert alle kinderen van het andere team af te gooien, en andersom.

Regels:

- Lopen met de bal mag
- Kind is alleen af als het rechtstreeks geraakt wordt, via een stuiter telt niet
- Bij een vangbal is het kind dat gooide af
- Is het kind afgegooid, dan gaat achter of naast het vak van de tegenpartij staan
- Gooit een afgegooid kind iemand van de tegenpartij af, dan mag het weer terug naar het eigen vak
- Het team dat iedereen afgegooid heeft, is de winnaar

Extra regel:

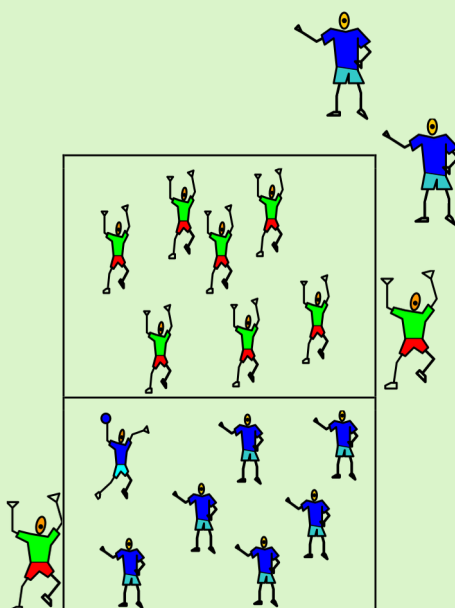
- Nadat het kind 2x is afgegooid, mag het niet meer terug naar het eigen vak. Het kind blijft dan dus aan de zijanten staan. Zo komt er sneller een winnaar uit

Moeilijker voor de aanvallers:

- Niet lopen met de bal
- Verdedigers mogen afweren met de handen Grotere vakken

Makkelijker voor de aanvallers:

- Meerdere ballen
- Kleinere vakken



Tip voor de lesgever: Je kan alle kinderen vooraf nummeren. Na elk potje kan je dan gemakkelijk andere teams creëren. Bijvoorbeeld alle oneven nummers bij elkaar, of de nummers 1 t/m 5 en de nummers 16 t/m 20 bij elkaar. Dit zorgt voor variatie en de kans is groot dat elk kind wel een keer een potje wint.

Trefbal met dikke matten

Materiaal:

- 1 (of meerdere) ballen, Pylonen om speelveld aan te geven
- 2 dikke matten

Beginsituatie:

Er worden 2 teams gemaakt van gelijke aantallen. Elk team staat aan één zijde van het veld. Het ene team probeert kinderen van het andere team af te gooien, en andersom. Valt de dikke mat om dan heeft het andere team gewonnen.

Regels:

- Lopen met de bal mag
- Kind is alleen af als het rechtstreeks geraakt wordt, via een stuiter telt niet
- Bij een vangbal is het kind dat gooide af
- Is het kind afgegooid, dan gaat achter of naast het vak van de tegenpartij staan
- Gooit een afgegooid kind iemand van de tegenpartij af, dan mag het weer terug naar het eigen vak
- Het team dat iedereen afgegooid heeft, is de winnaar

Extra regel:

- Nadat het kind 2x is afgegooid, mag het niet meer terug naar het eigen vak. Het kind blijft dan dus aan de zijkanten staan. Zo komt er sneller een winnaar uit

Moeilijker voor de aanvallers:

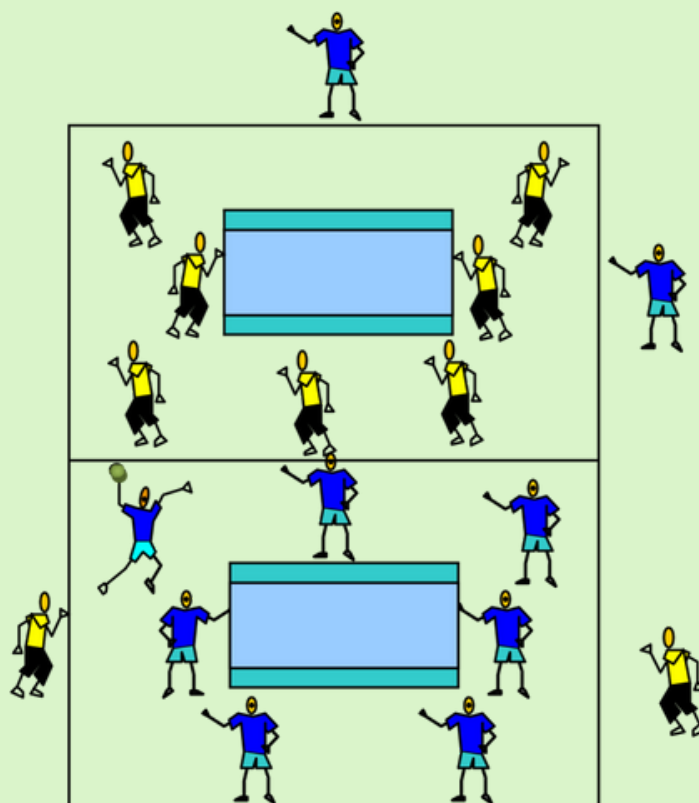
- Niet lopen met de bal (ook niet in het achtervak)
- Verdedigers mogen afweren met de handen Grotere vakken
-

Makkelijker voor de aanvallers:

- Meerdere ballen
- Kleinere vakken

Tips:

- Probeer te schuilen achter de dikke mat
- Sneller samenspelen zorgt er voor dat de aanvallers sneller moe worden



Tip voor de lesgever: Je kan alle kinderen vooraf nummeren. Na elk potje kan je dan gemakkelijk andere teams creëren. Bijvoorbeeld alle oneven nummers bij elkaar, of de nummers 1 t/m 5 en de nummers 16 t/m 20 bij elkaar. Dit zorgt voor variatie en de kans is groot dat elk kind wel een keer een potje wint.

Trefbal met klein matjes

Materiaal:

- 1 (of meerdere) ballen
- Pylonen om speelveld aan te geven
- 2 dikke matten

Beginsituatie:

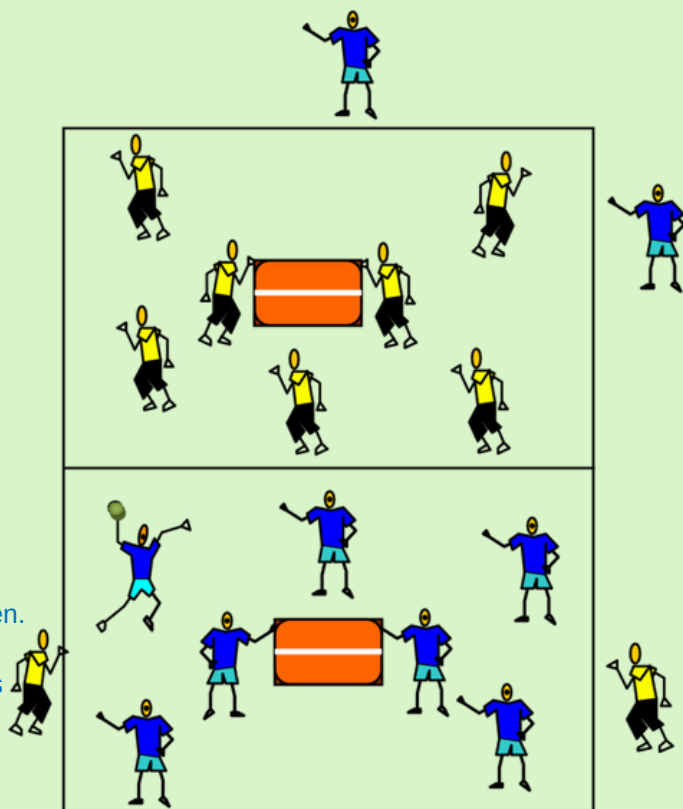
Er worden 2 teams gemaakt van gelijke aantallen. Elk team staat aan één zijde van het veld. Het ene team probeert kinderen van het andere team af te gooien, en andersom. Valt het matje om dan heeft het andere team gewonnen.

Regels:

- Lopen met de bal mag
- Kind is alleen af als het rechtstreeks geraakt wordt, via een stuiter telt niet
- Bij een vangbal is het kind dat gooide af
- Is het kind afgegooid, dan gaat achter of naast het vak van de tegenpartij staan
- Gooit een afgegooid kind iemand van de tegenpartij af, dan mag het weer terug naar het eigen vak
- Het team dat iedereen afgegooid heeft, is de winnaar

Extra regel:

- Nadat het kind 2x is afgegooid, mag het niet meer terug naar het eigen vak. Het kind blijft dan dus aan de zijkanten staan. Zo komt er sneller een winnaar uit



Tip voor de lesgever: Je kan alle kinderen vooraf nummeren.

Na elk potje kan je dan gemakkelijk andere teams creëren. Bijvoorbeeld alle oneven nummers bij elkaar, of de nummers 1 t/m 5 en de nummers 16 t/m 20 bij elkaar. Dit zorgt voor variatie en de kans is groot dat elk kind wel een keer een potje wint.

Bunker trefbal

Materiaal:

- 1 (of meerdere) ballen
- 4 banken
- 2 dikke matten
- 4 kleine matjes
- 2 kasten

Beginsituatie:

Er worden 2 teams gemaakt van gelijke aantallen. Elk team staat aan één zijde van het veld. Het ene team probeert kinderen van het andere team af te gooien, en andersom. Beide teams krijgen, voordat het spel begint, 3 minuten de tijd om een bunker te bouwen van de materialen die klaarliggen in hun vak. Hier mogen de kinderen in schuilen.

Regels:

- Zowel buiten als in de bunker mag je afgegooid worden
- Valt er een matje om, dan moet deze blijven liggen
- Lopen met de bal mag
- Kind is alleen af als het rechtstreeks geraakt wordt, via een stuiter telt niet
- Bij een vangbal is het kind dat gooide af
- Is het kind afgegooid, dan gaat achter of naast het vak van de tegenpartij staan
- Gooit een afgegooid kind iemand van de tegenpartij af, dan mag het weer terug naar het eigen vak
- Er moet altijd minimaal 1 kind buiten de bunker zijn. Wanneer er nog één speler over is, mag deze dus niet in de bunker gaan zitten
- Het team dat iedereen afgegooid heeft, is de winnaar

Extra regel:

- Nadat het kind 2x (zelf bepalen) is afgegooid, mag het niet meer terug naar het eigen vak. Het kind blijft dan dus aan de zijkanten staan. Zo komt er sneller een winnaar uit

Moeilijker voor de aanvallers:

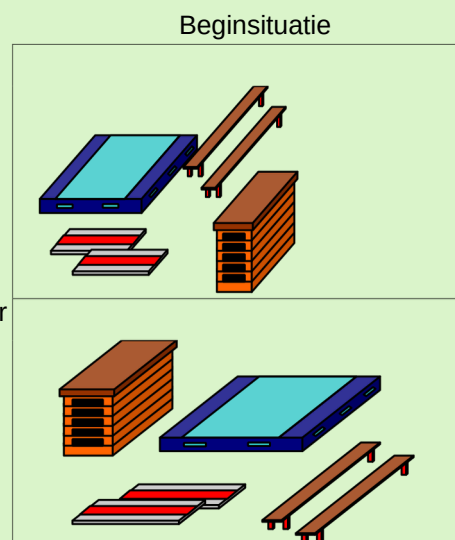
- Niet lopen met de bal
- Meer materialen voor een grotere bunker

Makkelijker voor de aanvallers:

- Meerdere ballen
- Kleinere vakken

Tips:

- Sneller samenspelen zorgt er voor dat de aanvallers sneller moe worden



Tips voor de lesgever: Het belangrijkste aspect van deze activiteit is veiligheid! Let allereerst goed op of de bunker veilig gebouwd wordt, dus of ze goed met het materiaal omgaan. Controleer daarna of de bunker stevig staat. Zo niet, dan moet het aangepast worden.

Maak eventueel met de kinderen de afspraak dat ze niet bovenop de bunker gaan klimmen.

Trefbal met volleybalnet

Materiaal:

- 2 volleybalpalen 1
- volleybalnet 4-6 kasten (of
- trapezoides) 6 grote
- pylonen 2-4 foamballen 2
- banken (voor de wachters)
-

Beginsituatie:

Op de kasten staan de 2 gooiers en op de grond lopen de aangevers. De gooiers en aangevers proberen bij de tegenpartij de pylonen om te gooien of aangevers af te gooien.

Regels:

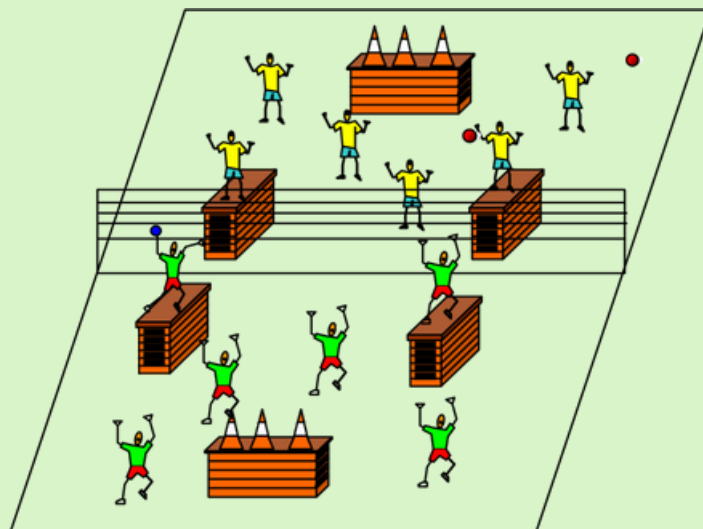
- Je mag je pylonen niet verdedigen, eventueel met krijt een cirkel maken waarbinnen de leerlingen niet mogen komen
- Als gooier en aangever kun je er voor kiezen om op een aangever te mikken of op de pylonen
- De aangever mag niet afweren maar als hij de bal vangt is de aangooier af en moet er een nieuwe aangooier komen
- Ben je als aangever afgegooid dan ga je op de wachtbank zitten, gaat er een pylon bij de tegenpartij om dan mogen alle wachters er weer in.
- Gooiers kunnen niet afgegooid worden.
- Zijn de pylonen bij de tegenpartij om dan heb je gewonnen of wanneer alle aangevers van de tegenpartij af zijn.

Veranderingsmogelijkheden:

- Als je niet genoeg kasten hebt dan speel je met 1 aanvalskast.
- Begin het spel met 1 bal. Loopt het dan kun je al snel naar 2-4 ballen.
- Als er onderling veel conflicten zijn, dan stel je een teamleider aan die bepaalt waar de aanvalskasten komen en wie op deze kasten staan.
- Als het lang duurt voordat er gescoord wordt dan zet je de kast met pylonen bij de muur zodat je ook via de muur een pylon om kunt gooien.
- Als het te makkelijk is dan zet je kleine pylonen op de kast, blokjes zijn te gevaarlijk.

Eventuele aanpassingen:

- In het begin zet je als lesgever de kasten op een vaste positie bij het net neer (zie afbeelding). Op het moment dat de activiteit goed loopt kan de lesgever er voor kiezen om de groepen zelf te laten bepalen waar ze de kasten neerzetten. Ook kan je ze eventueel hiermee laten rijden tijdens het spel. Voorwaarde is wel dat het veilig gebeurt en dat de gooiers moeten zitten op de kast, wanneer deze verreden wordt.



Gevangenistrefbal

Materiaal:

- 4 banken
- 2 foamballen
- 4 lintjes

Beginsituatie:

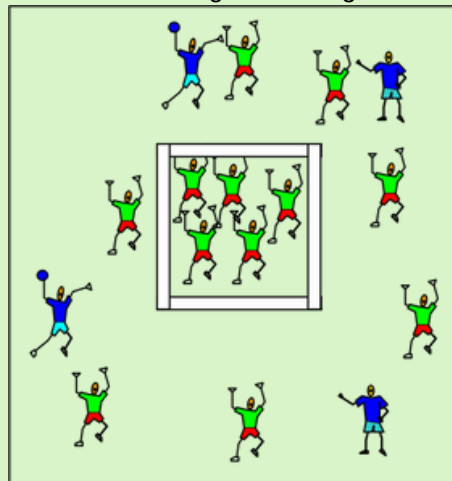
De 4 gooiers proberen de lopers af te gooien. De lopers proberen dit te voorkomen.

Regels:

- De afgooiers mogen niet lopen met de bal
- De lopers mogen niet afweren
- Ben je als loper afgegooid dan kom je in de gevangenis (vierkant) Je kunt op 2 manieren uit de gevangenis komen:
 1. Een loper vangt de bal of pakt hem van de grond, hij speelt jou in de gevangenis aan en jij speelt weer een loper buiten de gevangenis aan
 2. Je speelt de bal terug naar de loper waarvan je hem kreeg (alle gevangenen vrij)
- De lopers mogen buiten de gevangenis getikt worden wanneer zij een bal oppakken of vangen

Veranderingsmogelijkheden:

- Als de gooiers te sterk zijn, dan spelen met 3 in plaats van 4 gooiers, of met 1 bal spelen
- Als de lopers te sterk zijn, dan een 5e gooier erbij zetten
- Als de lopers te sterk zijn, dan de 2e manier om uit de gevangenis te komen laten vervallen
- Het 'bevrijdvak' kan ook in een hoek gezet worden, zo wordt het voor de gooiers makkelijker en voor de lopers moeilijker. Om dit weer in evenwicht te brengen kan er gekozen worden voor minder gooiers.



Tip voor de lesgever: Hoe meer ballen er in het veld zijn, hoe minder er overgespeeld zal worden onder de gooiers. Het is de kunst een goed evenwicht te vinden tussen het aantal ballen, de gooiers en de lopers.

Keeperstrefbal

Materiaal:

- 2 kasten 4 kleine matjes 2-4 foamballen
- 8 pylonen (om gooivak mee aan te geven)

Beginsituatie:

Verdeel de groep in twee teams. Van beide teams gaan er 2 kinderen op de matjes staan die bij hun team horen. Ook gaan er 2 kinderen per team voor de kast staan, dit zijn de keepers. De kinderen die overblijven, gaan naar het gooivak toe (zie tekening). Als de ballen in het spel komen dan is het de bedoeling dat de kinderen uit het gooivak de ballen tegen de kast aangooien.

Regels:

- De achterspelers (in het gooivak) proberen één van de twee kasten te raken
- Wordt er een kast geraakt dan wordt er bij het team van de geraakte kast doorgedraaid (zie tekening)
- De spelers op de matjes proberen de keeper af te gooien
- De keeper mag afweren met de handen
- Wordt de keeper afgegooid door iemand op de matjes dan wordt er ook doorgedraaid
- Achterspelers en matspelers mogen samenspelen

Moeilijker voor de gooier:

- Afstand van gooivak tot kast vergroten

Makkelijker voor de gooier:

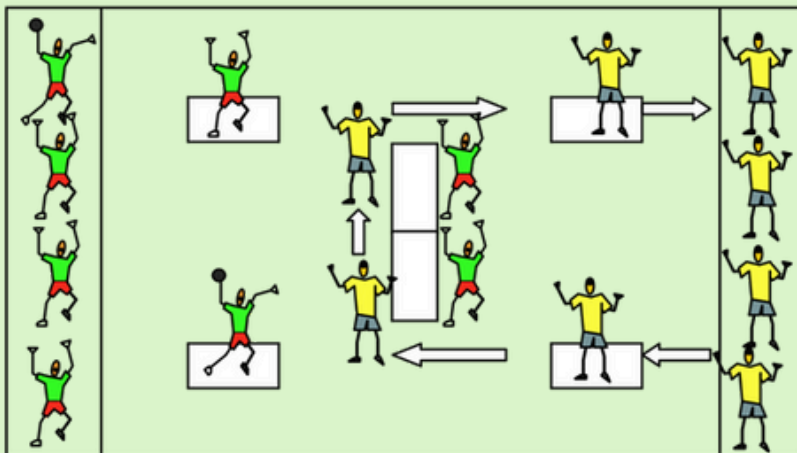
- Afstand van gooivak tot de kast verkleinen
- 1 keeper verdedigt 2 kasten

Tips voor gooier:

- Gooi je met rechts, linkerbeen voor. Gooi je met links dan rechterbeen voor
- Probeer tegelijk met een andere gooier te gooien. Dit maakt het moeilijker voor de keeper(s)
- Een bal met een stuiter gooien maakt het moeilijker voor de keeper(s)

Tips voor keeper:

- Keep met handen en voeten
- Handsen naar voren gericht
- Snel wegwezen als er is gescoord wordt



Tip voor de lesgever: Omdat het een hectisch spel is kan de lesgever een seintje geven wanneer er gescoord is, bijvoorbeeld door twee blokjes hard tegen elkaar te slaan, en daarna te roepen om welk team het gaat.

Doorschuiftrefbal

Materiaal:

- Banken/ pylonen of stoepkrijt om het speelveld aan te geven
- 3 zachte ballen (1 per veld)
- 10 gele lintjes (optioneel)

Beginsituatie:

Er zijn 3 velden, veld 1, 2 en 3. De kinderen worden verdeeld over de 6 vakken. Na het startsignaal proberen de kinderen van veld 1 de tegenpartij van veld 1 af te gooien en zo gaat dat op veld 2 en 3 net zo. Als je iemand afgooit mag je doorschuiven naar het volgende veld (van veld 3 naar 2, en van veld 2 naar 1). Veld 1 is dus het winnaarsveld. Wie afgegooid wordt gaat een vak terug (van veld 1 naar 2, van 2 naar 3). Als je in veld 3 staat en je wordt afgegooid mag je blijven staan. Sta je in veld 1 en gooi je iemand af dan blijf je in dat vak en mag je een medaille (geel lintje) omdoen. Kom je bij een vak waar nog geen tegenstander is, dan wacht je totdat die er wel is.

Regels:

- Lopen met de bal in niet toegestaan
- De bal moet rechtstreeks op het lichaam komen, dan is iemand af
- Als de bal in het veld van de ander ligt mag je de bal niet pakken Vang je een bal rechtstreeks dan is de gooier af

Makkelijker voor de verdediger:

- Je mag afweren met je handen en hoofd

Moeilijker voor de verdediger:

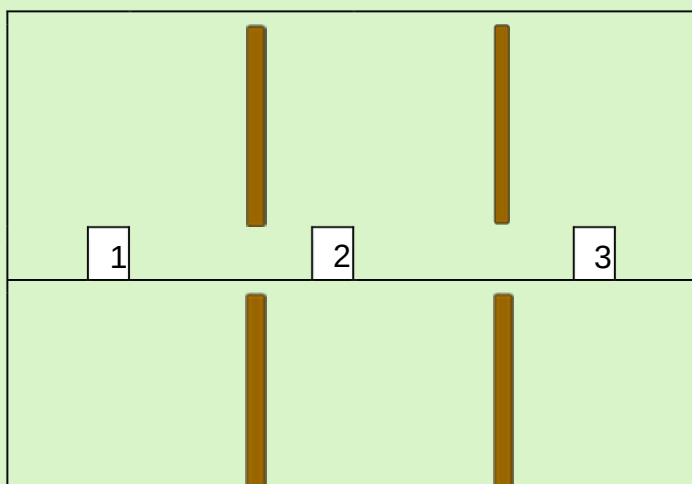
- Je mag niet meer afweren met handen en hoofd
- Je bent af als je via de grond of muur geraakt wordt

Tips voor de verdedigers:

- Ga zo ver mogelijk achter in het veld staan
- Maak schijnbewegingen
- Snel bewegen (springen, bukken, rechts of links wegduiken)

Tips voor gooier:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de andere partij op het verkeerde been
- Gooi bovenhands. Gooi je met rechts dan met je linker been uitstappen, en andersom
- Elleboog van gooiarm omhoog
- Draai in met je lichaam en lichaamsgewicht achter de bal aan gooien
- Wijs de bal na met je gooihand



Tip voor de lesgever: Zorg er voor dat er goed gewisseld wordt tussen de vakken, dat het spel blijft leven en anders de regels moeilijker of makkelijker maken.

Trefbal met lange mat en bevrijden

Materiaal:

- 1 (of meerdere) ballen
- 1 lange mat (voor buiten; vervangen door pylonen, zie afbeelding)
- Pylonen/krijt om speelveld aan te geven (voor buiten)
- 2 korfen

Beginsituatie:

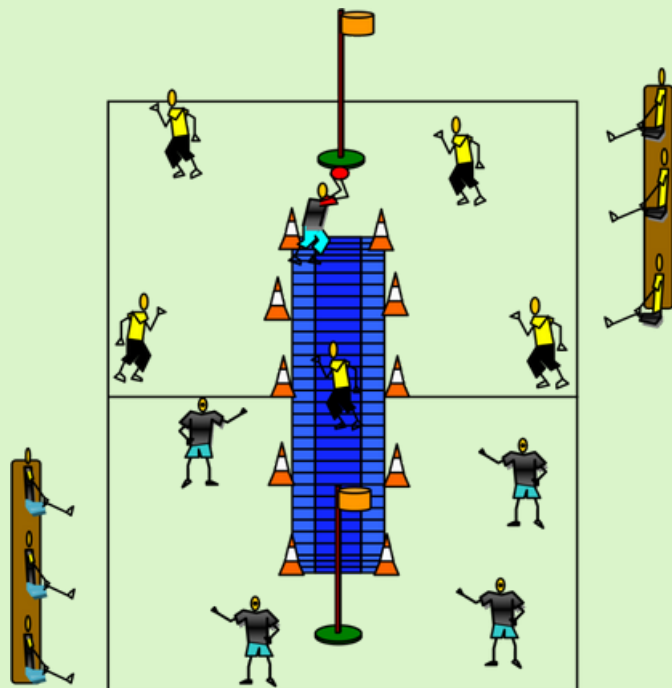
Er worden 2 teams gemaakt van gelijke aantallen. Elk team staat aan één zijde van het veld. Het ene team probeert kinderen van het andere team af te gooien, en andersom. De lange mat kan gebruikt worden om in het veld van de tegenstander te komen, kinderen af te gooien en op de korf te mikken.

Regels:

- Op de lange mat mag je afgooien en afgegooid worden
- Lopen met de bal mag
- Kind is alleen af als het rechtstreeks geraakt wordt, via een stuiter telt niet
- Bij een vangbal is het kind dat gooide af
- Is het kind afgegooid, dan gaat het op de bank zitten naast het eigen vak
- Wordt de bal door de korf van de tegenpartij gegooid dan mag iedereen weer meedoen. Het team dat iedereen afgegooid heeft, is de winnaar

Tips:

- Sneller samenspelen zorgt er voor dat de aanvallers sneller moe worden



Tips voor de lesgever:

- Het afweren met de handen kan bij deze variant sneller ingevoerd worden. Door de lange mat is de afstand tot elkaar klein, waardoor het afgooien makkelijker wordt.
- Wanneer het te lang duurt voordat er gescoord wordt op de korf, ook al staat deze al heel dichtbij, dan kan er een andere wisselregel ingevoerd worden. Bijvoorbeeld; als er binnen 3 minuten niet gescoord is, mogen de eerste 3 wissels er weer in. Zo blijft het spel levendig en aantrekkelijk gehouden voor de kinderen.
- Dit spel kan al snel met meerdere ballen gespeeld worden. Hierdoor zijn er meer mogelijkheden voor de kinderen om te mikken op de basket en dus elkaar te bevrijden.

James Bond

Materiaal:

- Foamballen (1/3 van de kinderen moeten een bal hebben)
- Kasten
- Bokken
- Dikke mat
- Blokken (1 per kind)
- 3 Hoepels/korfen

Beginsituatie:

Er worden 3 teams gemaakt van gelijke aantallen. Team 1 is het James Bond-team, team 2 is het boeven team en team 3 zijn de handlangers. Als het spel is afgelopen wisselen de functies door.

Opdracht James Bond-team (roze):

Haal een blokje uit de gele hoepel en probeer rechtsoom een rondje om alle schuilplekken te maken. Ben je geraakt door een bal, hou je het blokje hoog in de lucht en loop je het rondje af. Leg nu het blokje in de rode hoepel. Ben je terug zonder geraakt te worden dan leg je het blokje in de groene hoepel. Als er nog blokken zijn kan je het nog eens proberen

Opdracht boeven team (groen):

Probeer het James Bond-team te raken vanaf de mat. Ze zijn af als de bal rechtstreeks op het lichaam komt (met stuiter telt niet). Dit team mag niet van de mat af, de ballen worden gehaald.

Opdracht handlangers team (blauw):

De ballen die de boeven gooien naar het James Bond-team moeten weer terug gegooid/gebracht worden door dit team. Doe dit zo snel mogelijk want zonder ballen kunnen de boeven niets.

Als de blokken op zijn stopt het spel en gaat iedereen zitten waar die stond.

De lesgever schrijft op hoeveel blokken er in de groene hoepel liggen, dit is de score van team 1. Er wordt nu doorgewisseld van teams. Na de 3e ronde worden de scores vergeleken, wie had de meeste punten?

Moeilijker voor het James Bond-team:

- De schuilplekken staan dichterbij de dikke mat (boeven)
- Meer ballen in het spel

Tips voor het James Bond-team:

- Schuil achter de kasten
- Wacht totdat de boef, die jou in de gaten houdt, de bal heeft weggegooid.



Tips voor de lesgever: Hou het James Bond-team goed in de gaten of ze eerlijk spelen en de blokken in de juiste hoepel leggen.

James Bond met roven

Materiaal:

- Foamballen (1/3 van de kinderen moeten een bal hebben)
- Kasten
- Bokken
- Dikke mat
- Blokken (1 per kind)
- 3 hoepels/korfen

Beginsituatie:

De opdracht van het James bond team is bij dit spel anders dan het origineel. Verder wordt er volgens dezelfde regels gespeeld.

Opdracht James Bond-team (roze):

Probeer zo snel mogelijk de blokken, die in het veld liggen, te roven zonder afgegooid te worden. Wordt je afgegooid moet je terug naar de beginlijn en opnieuw proberen. Heb je een blok geroofd leg je deze in de hoepel bij de beginlijn en probeer je nog een blok te roven. In hoeveel tijd kan het team alle blokken roven?

Als de blokken op zijn stopt de tijd en gaat iedereen zitten waar die stond.

De lesgever schrijft op hoeveel tijd het heeft gekost om de blokken te roven, dit is de score van team 1. Er wordt nu doorgewisseld van teams. Na de 3e ronde worden de scores vergeleken, wie had de minste tijd nodig om de blokken te roven?

Moeilijker voor het James Bond-team:

- Minder schuilplekken
- Meer ballen in het spel

Tips voor het James Bond-team:

- Schuil achter de kasten
- Wacht totdat de boef, die jou in de gaten houdt, de bal heeft weggegooid.



Tips voor de lesgever: Het leukste is om de score pas te vertellen aan het eind van het spel, Zo houd je de spanning er in.

Stokbal

Materiaal:

- 4 kleine matjes (kan evt. ook met pylonen)
- 1 (of 2) zachte ballen
- 8 pylonen
- 2 1-meterstokken

Beginsituatie:

Op de 4 kleine matjes staan 2 kinderen, die mogen afweren met een 1-meterstok. De kinderen die buiten het speelveld staan, proberen de kinderen op de matjes af te gooien. Lukt dit, dan wisselt het kind op de mat met het kind dat hem afgegooid heeft.

Regels:

- Er mag alleen gegooid worden van buiten het speelveld.
- Word je afgegooid dan wissel je (of bijv. 5x afgooien is wisselen)

Moeilijker voor de gooiers:

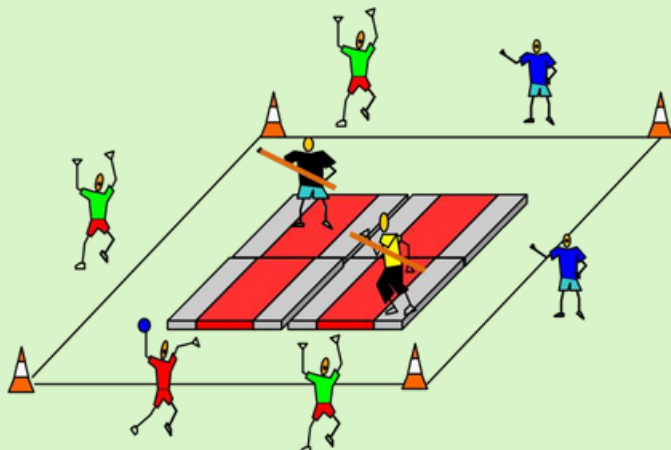
- Afstand vergroten tot de matjes
- Vak vergroten van de middenmensen (bijv. van 4 naar 6 matjes)
- Gooien met andere hand

Makkelijker voor de gooiers:

- Afstand verkleinen tot de matjes
- Aantal kinderen op de matjes verhogen (meer raakkansen)
- Aantal ballen verhogen

Tips voor de kinderen op de matjes:

- Blijf om je heen kijken
- Beweeg weg van de bal



Tip voor de lesgever: Zorg dat de stokhouders ze echt met twee handen vasthouden aan beide uiteinden van de stok, zo voorkom je ongelukken

Doeljagerbal

Materialen:

- 1 korf/basket
- 1 foambal
- 1 gewone bal of volleybal
- 1 lintje
- 5 pylonen (als afbakening)
- 1 wachtbank (voor buiten hoepels)

Beginsituatie:

Er is 1 jager (deze heeft de afgooibal in z'n handen). Deze jager probeert de hazen (lopers) af te gooien die in het veld staan. De jager heeft gewonnen als alle hazen af zijn. De hazen hebben gewonnen als de bal 2x (of 3x, lesgever bepaald) door de basket is gegooid.

Regels:

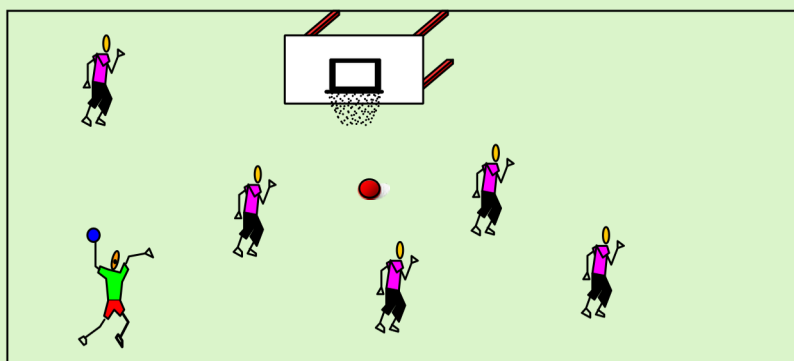
- De jager mag lopen met de bal
- De jager gooit de hazen af met de bal. Hij mag niet tikken met de bal
- De hazen zijn af als ze geraakt worden door de bal van de jager. De haas is ook af als de bal via de grond, de muur of een andere haas komt. Zelfs als de hazen zelf de bal van de jager aanraken, zijn ze af!
- De hazen die af zijn, kunnen bevrijd worden doordat de nog rondlopende hazen de 'verlosbal' door de basket gooien; de verlosbal heeft een andere kleur dan de foambal van de jager. Bij voorkeur is het een zachte bal
- De jager is af als hij expres aan de verlosbal komt
- Uiteraard moeten de regels worden aangepast indien de verhoudingen in het spel daar aanleiding toe geven

Makkelijker voor de jager:

- De hazen moeten de bal vaker door de basket gooien, voordat ze gewonnen hebben Het verlossen
- moeilijker maken door de basket hoger te zetten

Makkelijker voor de hazen:

- Door het verlossen makkelijker te maken. Bijvoorbeeld een extra doel/verlosmogelijkheid creëren met een korfbalpaal in een hoek van de zaal, of door een 2e verlosbal in te voeren
- Basket op de laagste stand
- Als de hazen (met de binnenkant van de handen) mogen afweren



Tips voor de lesgever: Als kleine verandering kan de lesgever ook nog een kast ergens in het veld plaatsen. Dit kan de beleving ten goede komen en mindere bewegers kunnen zich daar achter verschuilen wanneer ze daar behoefte aan hebben.

Diagonaalbal

Materiaal:

- 1 zachte bal
- 2 lintjes
- Mat of hoepel om het vogelhuisje mee aan te geven
- 5 pylonen
- 5 blokken
- Stoepkrijt of pylonen om het veld mee aan te geven

Beginsituatie:

De eerste looper gooit vanaf de beginlijn de bal in het veld en probeert daarna naar de overkant te komen zonder getikt te worden. In beide vakken staat één jager die niet uit hun eigen vak mogen komen. Een van de jagers haalt de bal op en ze proberen door samen te spelen de looper af te tikken met de bal.

Regels:

- Loper mag in beide vakken komen
- Jagers mogen niet uit hun vak komen
- Jagers mogen niet lopen met de bal
- Jagers mogen wel overgooien
- Jagers moeten tikken met de bal, niet afgooien
- Als de looper in het eindvak is heeft hij gewonnen
- Als alle lopers zijn geweest, komen er twee nieuwe jagers in het spel
- Als de looper is getikt legt hij een pylon om, als hij niet is getikt legt hij een blok om
- Als de blokken als eerste allemaal om zijn hebben de lopers gewonnen
- Als de pylonen als eerste allemaal om zijn hebben de jagers gewonnen

Moeilijker voor de jager:

- Groter speelveld
- Kleinere bal gebruiken

Makkelijker voor de jager:

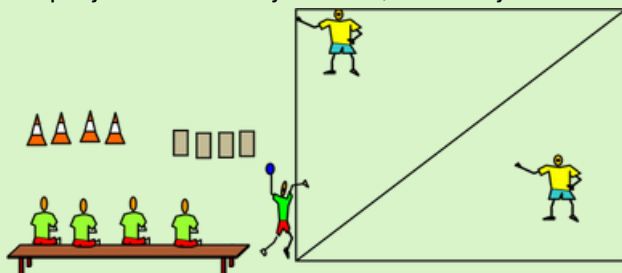
- Kleiner speelveld
- Tip voor de jager

Tips voor de jager:

- Snel bewegen en alle kanten op kijken, verras de lopers!
- Zorg dat degene zonder bal bij de looper staat.
- Zorg dat je dicht bij elkaar staat als je gaat overgooien

Tips voor de vogels:

- Kijk altijd naar de jagers, verlies hen niet uit het oog.
- Maak schijnbewegingen, verras de jagers!
- Kleine korte pasjes maken met je voeten, dan kan je extra hard rennen.



Tip voor de lesgever: De beginsituatie, zoals het nu is beschreven is best moeilijk voor de jagers, zorg er voor dat het niet te moeilijk is.

Sneeuwballengevecht

Materiaal:

- Stoepkrijt, matjes, hoepels of pylonen; om de vakken mee aan te geven
- 5 zachte ballen

Beginsituatie:

Vijf kinderen staan op de matjes in het veld met een bal in de handen. De overige kinderen proberen om de beurt naar de overkant te komen zonder geraakt te worden door een (sneeuw)bal. De kinderen op de matten proberen vanaf de mat de looper af te gooien.

Regels:

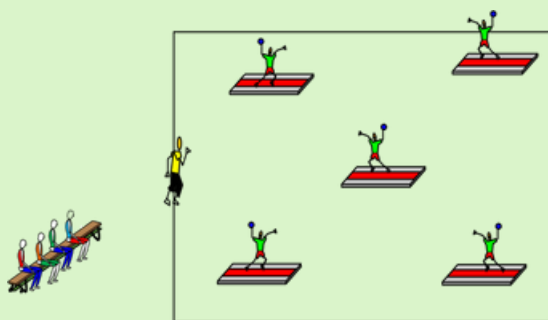
- Er mag alleen gegooid worden vanaf de matten, ze mogen de bal wel ophalen
- Lopers zijn vrij in hun vrijplekken
- Als de looper aan de overkant is mag de volgende looper beginnen
- De looper die het gehaald heeft gaat achteraan op de bank zitten
- Word je afgegooid dan leg je een pylon om
- Word je niet afgegooid dan leg je een blokje om
- Als de pylonen als eerste om zijn dan hebben de tikkers gewonnen Als de blokken als eerste om zijn dan hebben de lopers gewonnen

Moeilijker voor de tikkers:

- Groter veld
- Afstand vergroten tot de matjes
- Meer vrijplekken voor de lopers

Makkelijker voor de tikkers:

- Kleiner veld
- Afstand verkleinen tot de matjes
- Meer ballen per tikker
- Minder vrijplekken voor de lopers



Tip voor de lesgever: Een belangrijk punt is de afstand tussen de matjes. Probeer hier een goede balans in te vinden.

Bovenbouw

Doelspelen

Emmerbal

Materialen:

- Stoepkrijt, pylonen of banken om het speelveld mee aan te geven 1 foambal
- 2 emmers

Beginsituatie:

Er wordt 4 tegen 4 gespeeld. Het team moet proberen de bal al samenspelend in de richting van het eindvak te spelen en dan proberen de bal in de emmer te gooien. De emmer wordt vastgehouden door iemand die in het eindvak staat.

Regels:

- Niet lopen met de bal
- Bal niet uit de handen slaan
- Wordt de bal in de emmer gegooid, dan krijgt het verdedigende team weer de bal en mag het een aanval op gaan zetten
- Wie het eerst bij de 10 (lesgever bepaald) is, heeft gewonnen. Een punt telt alleen als de bal in de emmer blijft liggen.

Tips voor de verdedigers:

- Ga niet met z'n tweeën of drieën bij iemand van de tegenpartij staan
- Zorg dat je bij één iemand gaat staan van het andere team en dat die de bal niet kan ontvangen
- Scherm de lijn naar degene in het eindvak af, zodat de bal daar niet zomaar naar toegegooid kan worden

Tips voor de aanvallers:

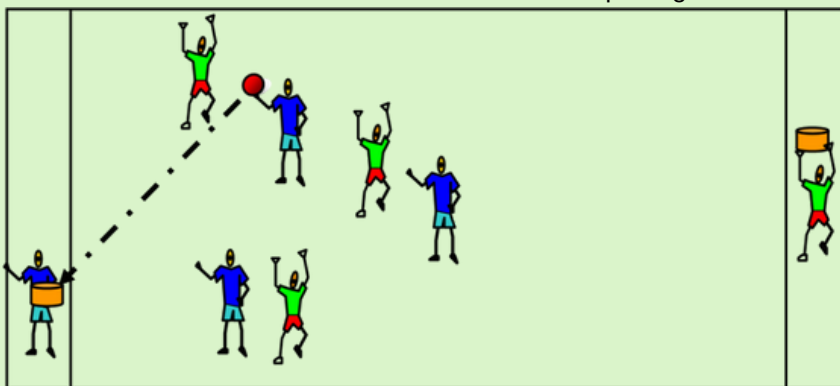
- Kijk goed waar je de bal naar toe wilt gooien; dus bij welke teamgenoot staat niemand in de buurt?
- Blijf altijd oog houden voor degene in het eindvak, daar kan je immers de punten scoren. Maak schijnbeweging; doe alsof je naar rechts gooit en gooi dan naar links, of andersom

Tip voor de eindvakspelers:

- Blijf zoveel mogelijk in beweging in het eindvak. Zodoende is het voor de verdedigers lastig te bepalen waar de eindvakspeler zich bevindt

Eventuele aanpassingen:

- Spelen met een kameleon; zo krijgen de kinderen meer tijd om een bal te vangen, te kijken en de bal weer naar iemand anders te gooien. Veel kinderen hebben nog niet het overzicht dit allemaal in een hoog tempo te doen
- De bal mag niet meer over de verdediger heen worden gegooid, alleen er langs. Deze regel is grotendeels van toepassing als ze veelal de bal door de lucht naar de eindvakspeler gooien



Tip voor de lesgever: De eindvakspelers kan je als lesgever ook op een bank laten staan.

Zo maak je het 'eindvak' kleiner en is het voor de vangers lastiger, omdat ze geen ruimte hebben om naar voren of naar achteren te bewegen. Balans houden wordt nu moeilijker. Het punt telt alleen als ze op de bank blijven staan met de bal in de emmer.

Badminton vakbal

Materiaal:

- 4 korfbal palen
- 2 lange touwen
- 1 shuttle
- 1 badminton racket per kind
- Stoepkrijt, banken of pylonen; om de vakken mee aan te geven

Beginsituatie:

De kinderen staan verdeeld over de 4 vakken, ze proberen de shuttle in het vak van de tegenstanders op de grond te krijgen.

Regels:

- Ze mogen zo vaak mogelijk overspelen als nodig.
- Degene die de fout maakt (shuttle niet over het touw slaat) moet er uit. Het team dat als laatste over blijft, wint het spel

Moeilijker voor de deelnemers:

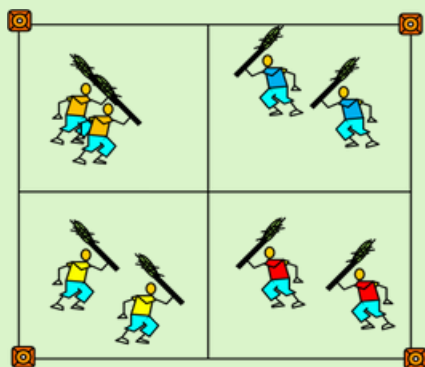
- Groter veld
- Minder spelers in het veld

Makkelijker voor de tikkers:

- Kleiner veld
- Meer shuttles in het spel
- Meer spelers in het veld

Variatie:

- Dit zelfde spel met een volleybal spelen
- Dit zelfde spel, alleen dan als voetvolley (touw moet dan omlaag)



Tip voor de lesgever: Als er te weinig wordt gescoord dan moet de lijn iets naar beneden, het leeft meer als er vaker wordt gescoord. Teveel scoringskans is ook weer niet goed.

Rugby-overloopspel

Materiaal:

- 4 ballen (per tweetal 1 bal)
- 7 pylonen (om 2 veldjes te maken)

Beginsituatie:

De twee aanvallers proberen met de bal, ongetikt de overkant te bereiken. De verdediger probeert dit te voorkomen door één van de aanvallers, die de bal in handen heeft, af te tikken. De aanvallers mogen naar elkaar overspelen.

Regels:

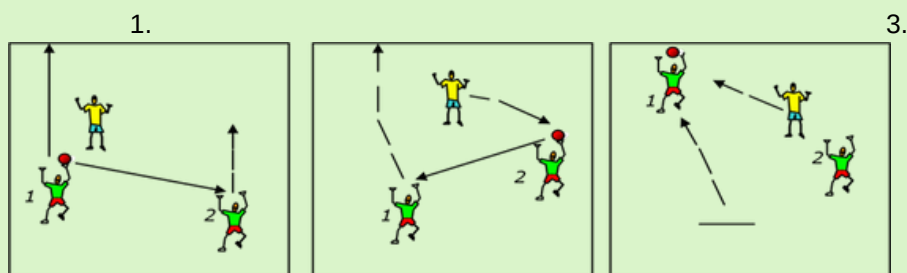
- Lopen met de bal mag
- De bal mag niet vooruit gegooid worden, alleen schuin naar achteren
- Als het kind met de bal wordt getikt, dan is het tweetal af
- Onderschept de verdediger de bal, dan is het tweetal af. Ben je als tweetal af, dan sluit je weer achteraan

Aandachtspunt:

Wat in het begin vaak het geval zal zijn, is dat het kind dat de bal heeft, de bal óf per ongeluk schuin naar voren gooit óf de bal naar achteren gooit, maar niet in de richting van de medespeler.

Probeer de kinderen erop te wijzen dat ze altijd schuin achter de speler moeten lopen die de bal heeft, zodat diegene de bal schuin terug kan gooien (zie plaatje 1). De aanvaller met de bal kan in dit plaatje óf proberen de achterlijn te halen (met het risico getikt te worden) óf de bal teruggooien naar aanvaller 2.

2.



Wanneer aanvaller 2 de bal ontvangt kan hij proberen de achterlijn te halen door naar voren te rennen (zie ook plaatje 1). Ook hier is weer het risico dat deze aanvaller getikt wordt, aangezien de verdediger zijn kant op zal rennen (zie plaatje 2). De aanvaller met bal kan (plaatje 2) zelf weer beslissen wat hij gaat doen. De beste oplossing is om de bal weer terug te gooien naar aanvaller 1, die ondertussen weer naar achter is gestapt.

Omdat de aanvallers de bal een paar keer goed hebben overgespeeld, waardoor de verdediger niet bij de bal kon, kan aanvaller 1 naar voren rennen (zie plaatje 2) en het punt maken (plaatje 3). De verdediger is hier te laat om de aanvaller te tikken.

Tips voor de verdedigers:

- Verdedig niet helemaal achterin het vak. Hoe verder je achterin het vak verdedigt, hoe dichter de aanvallers bij de scoringslijn zijn. Hou ze dus ver bij de scoringslijn vandaan. Hoe verder de aanvallers naar achteren worden gedrongen, hoe moeilijker het voor hen is om de bal terug te gooien.

Tips voor de aanvallers:

- Maak, bij het aangespeeld krijgen van de bal, zoveel mogelijk passen naar voren. Hierdoor is er voldoende ruimte om de bal terug te spelen
- Loop, nadat er overgespeeld is, gelijk weer terug naar de positie schuin achter de aanvaller

Opbouwend teambal

Materiaal:

- 5 lintjes (bij 10 leerlingen)
- 1 bal

Beginsituatie:

Eén partij (met gele lintjes) gaat in een kring staan en speelt de bal 5x over. De andere partij zit aan de kant. Eén van de wachtende kinderen wordt de eerste tijger (lummel). De overgooiers mogen lopen zonder bal. Lukt het om de bal 5x over te gooien, dan komt er een tweede tijger in het spel.

Speleinde:

Er wordt gewisseld van functie als de bal 3x wordt onderschept door één van de tijgers of als de balbezittende partij 5x heeft overgespeeld met alle tijgers van de andere partij in het veld.

Regels:

- Het aantal keer overspelen wordt hardop geteld
- Lopen met de bal mag niet
- Bal uit de handen slaan mag niet
- Wordt de bal onderschept dan blijft het aantal tijgers hetzelfde, maar begint het tellen weer bij nul
- Wordt de bal uitgegooid dan telt dit ook als een onderschepping
- Na het wisselen begint er steeds een ander kind als eerste tijger

Tips voor het balbezittende team:

- Ga vrijlopen. Dit betekent; ren naar een plekje in het veld waar niemand van het andere team staat
- Maak schijnbewegingen; doe alsof je naar links gooit en gooi dan de bal naar rechts. Wacht op het goede moment van gooien, dus wanneer er iemand echt vrij staat

Tips voor het verdedigende team:

- Ga bij iemand van het balbezittende team staan. Loop dus niet met z'n allen naar het kind toe dat de bal heeft

Tip voor de lesgever: Probeer in het begin van spel een aantal keer als kameleon deel te nemen. Zo kan je het kind het beste aansturen en bijvoorbeeld laten zien wat schijnbewegingen zijn en hoe je vrij loopt. Het visueel maken voor kinderen is beter dan het alleen uitleggen.

Kastpaniekwissel

Materiaal:

- 2 kasten
- 2 foamballen
- 10 matjes of hoepels

Beginsituatie:

Verdeel de groep in twee teams. De eerste 5 kinderen uit beide teams mogen allemaal in een hoepel staan, en één kind uit beide teams mag voor de kast gaan staan. Als de ballen in het spel komen dan is het de bedoeling dat de kinderen uit de hoepels de ballen tegen de kast aangooien vanuit hun hoepel. Wordt er bij de keeper gescoord dan moet deze doordraaien naar de bank en schuift het hele team een hoepel op. Degene die in de laatste hoepel stond wordt nu keeper. Dit moet snel gebeuren want er kan gewoon door gegooid worden.

Moeilijker voor de gooier:

- Afstand van de hoepel tot de kast vergroten
- Doel verkleinen; bv. Alleen de voorkant van de kast, zonder kastkop

Makkelijker voor gooier:

- Afstand van de hoepel tot de kast verkleinen
- Doel vergroten; bv. Matje voor de kast zetten Tip voor gooier

Tips voor gooier:

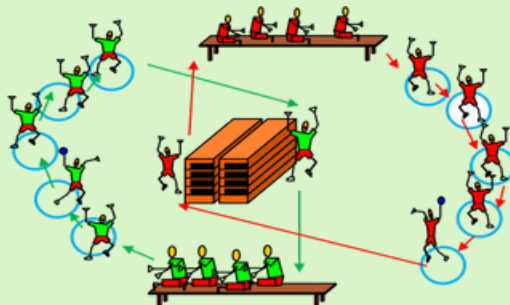
- Gooi je met rechts, linkerbeen voor. Gooi je met links dan rechterbeen voor
- Elleboog omhoog
- Lichaam indraaien en met je gewicht de bal achterna
- Bal nawijzen met je gooihand
- Gooi in de hoeken van het doel

Tips voor keeper:

- Keep met handen en voeten
- Hands naar voren gericht
- Snel wegwezen als er is gescoord.

Uitbreiding:

- Als de keeper de bal in handen krijgt dan mag hij de andere keeper afgooien. Is de keeper afgegooid dan moet het team ook doorwisselen



Tip voor de lesgever: De groene lijnen geven de looproute aan van team groen, de rode lijnen die van team rood. Deze route lopen ze als er bij hun eigen partij gescoord is.

Cirkelbal

Materialen:

- Bank/pylonen/stoepkrijt; om het speelveld mee aan te geven
- 1 bal
- 4 verschillende kleuren hoepels/ stoepkrijt om de cirkels mee aan te geven

Beginsituatie:

Twee teams spelen tegen elkaar en proberen zoveel mogelijk punten te behalen. Een team scoort een punt door de bal in één van de hoepels te stuiten en weer te laten vangen door een teamgenoot. Je mag niet lopen met de bal. Is de bal uit het speelveld, dan krijgt de tegenpartij de bal en mag deze vrij uitgooien naar een medespeler. Er mag dan niet rechtstreeks gescoord worden.

Het is niet toegestaan om in de cirkel te gaan staan. Na een punt gaat de bal naar de tegenstander. Beide partijen mogen in alle vier de hoepels scoren.

Moeilijker voor het sterke team:

- 1 teamgenoot minder
- In 1 kleur hoepel mag niet meer worden gescoord.

Makkelijker voor het zwakke team:

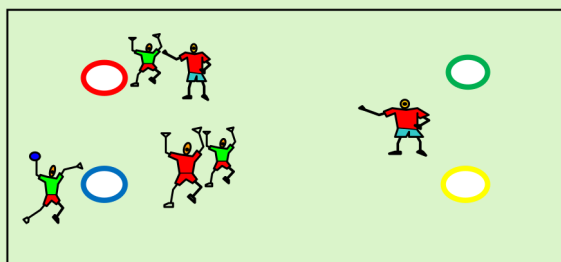
- Tips voor het zwakke team
- Extra persoon in het team
- 1 hoepel minder laten verdedigen

Tips voor de aanvallers:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de looper op het verkeerde been
- Zorg dat je de ruimte hebt
- Altijd met je lichaam tussen de bal en de tegenstander in gaan staan
- Gooi niet over de tegenstander heen, gooi langs de zijkant Loop vrij, niet achter de tegenstander gaan staan

Tips voor verdedigers:

- Je kunt allemaal één van de tegenstanders verdedigen of je verdedigd de cirkels Ga voor de
- aanvaller staan met je armen wijd bewegend



Tip voor de lesgever: Geef de teams telkens de tip om vrij te lopen (de ruimte op te zoeken)

Raambal

Materiaal:

- Bank/pylonen/stoepkrijt; om het speelveld mee aan te geven
- 1 bal
- 2 hoepels
- 2 korfbalpalen
- Touw (om de hoepels aan de palen te binden)

Beginsituatie:

Twee teams spelen tegen elkaar en proberen zoveel mogelijk punten te behalen. Een team scoort een punt door de bal in één van de hoepels te gooien en weer te laten vangen door een teamgenoot. Je mag niet lopen met de bal. Is de bal uit het speelveld, dan neemt de tegenpartij de bal vrij uit naar een medespeler. Er mag dan niet rechtstreeks gescoord worden.

Na een punt gaat de bal naar de tegenstander. Beide teams mogen in beide hoepels scoren.

Moeilijker voor het sterke team:

- 1 speler minder
- Dit team mag alleen in de gele hoepel scoren

Makkelijker voor het zwakke team:

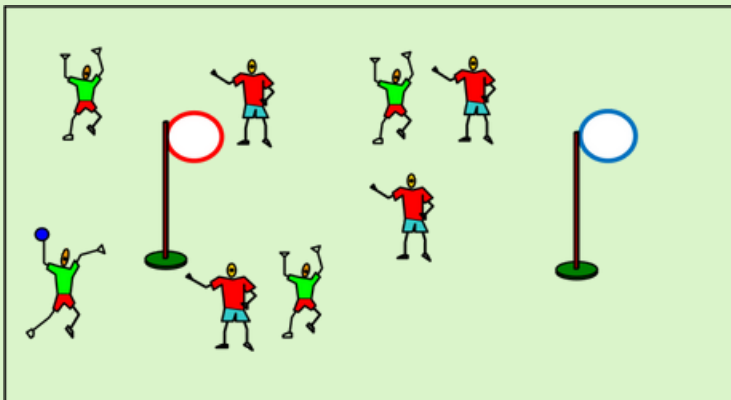
- Extra persoon in het team
- 1 hoepel minder laten verdedigen
- Tips voor het zwakke team

Tips voor de aanvallers:

- Maak schijnbewegingen, je zet hiermee de looper op het verkeerde been
- Zorg dat je de ruimte hebt
- Altijd met je lichaam tussen de bal en de tegenstander in gaan staan
- Gooi niet over de tegenstander heen, gooi langs de zijkant
- Loop vrij, niet achter de tegenstander gaan staan

Tips voor verdedigers:

- Je kunt allemaal één van de tegenstanders verdedigen of je verdedigd de hoepel
- Ga voor de aanvaller staan met je armen wijd bewegend



Tip voor de lesgever: Geef de teams telkens de tip om langs de tegenstanders te gooien.

Rambal

Materiaal:

- 4 banken
- 1 grote foambal

Beginsituatie:

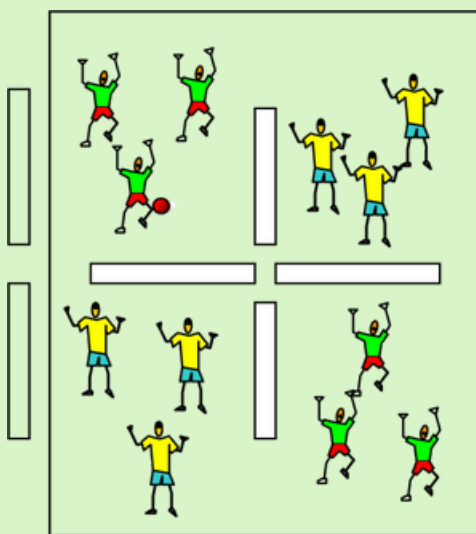
De zaal wordt door middel van banken in 4 vakken verdeelt (zie afbeelding). In elk staan 3 of 4 (afhankelijk van de grootte van het vak) kinderen. Elk team probeert de bal 3x te laten stuiteren in het vak van één van de andere teams.

Regels:

- Je mag de ballen trappen en slaan
- De bal mag niet meer dan 2x stuiteren in een vak
- Stuitert de bal 3x of vaker in een vak, dan wisselt het drie- of viertal met kinderen die op de bank zitten
- Is een team af dan fluit de scheidsrechter en houdt iedereen de bal vast

Aanpassingsmogelijkheden:

- Als er te weinig gescoord wordt, dan op elke bank een pylon zetten. Wordt één van de pylonen omgegooid dan moet iedereen wisselen met kinderen die op de bank zitten
- Als er te snel gescoord wordt, dan meerdere kinderen in één vak zetten
- Als er te snel gescoord wordt, dan er voor kiezen dat de bal 3x in een vak mag stuiteren
- Als er meer dan 3 kinderen in een vak staan, dan er voor kiezen om met 2 ballen te gaan spelen



Tip voor de lesgever: Bij dit spel kan het verschil in kracht en loopvermogen de doorslag geven. Probeer de teams dus zo gelijkwaardig mogelijk in te delen. Ook de verdeling tussen jongens en meisjes moet ongeveer gelijk zijn.

Pleurbal

Materiaal (buiten):

- 10 grote pylonen
- 10 1-meterstokken
- 2-3 foamballen

Materiaal (binnen):

- 6-8 kleine matjes
- 2-3 foamballen
- 4 pylonen

Beginsituatie:

Aan elke zijde van de gymzaal staan 3 (of 4) doeltjes. Elk doeltje hoort bij 1 verdediger.

Wordt de bal in dat doeltje gegooid, dan gaat de verdediger naar de kant en komt er een nieuwe voor in de plaats.

Regels:

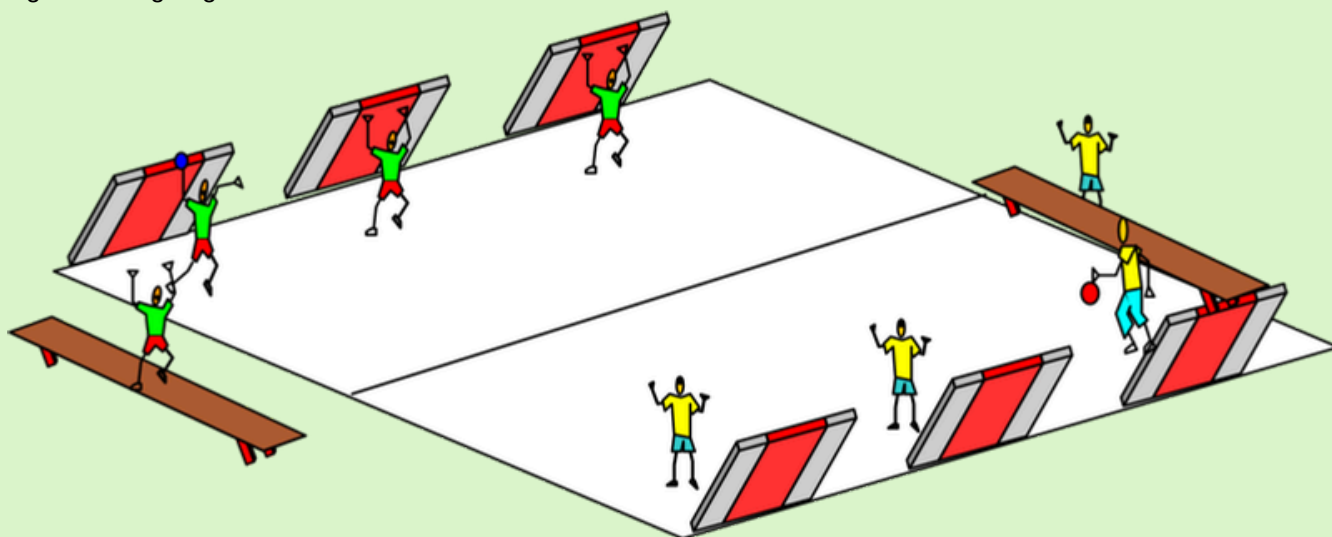
- Alleen gooien is toegestaan
- Je mag niet over de middenlijn komen
- Doelpunt tegen, dan wisselen. Voorste van de wachtbank komt in het veld

Aanpassingsmogelijkheden:

- Als er te weinig gescoord wordt, dan kan de lesgever 1 (of 2) pylonen op de middenlijn zetten. Wordt één van deze pylonen omgegooid dan moet iedereen wisselen
- Als er te weinig gescoord wordt, dan kan de lesgever 1 pylon aan elke kant van het veld zetten (tussen 2 matjes). Wordt een pylon omgegooid dan moeten alle kinderen van het team, waar de pylon bij hoort, wisselen

Uitbreiding:

- Als het spel duidelijk is, kan de lesgever naar verloop van tijd er voor kiezen om de leerlingen ook te laten trappen. Het trappen mag alleen vanachter een bepaalde lijn (lesgever bepaalt de afstand door middel van pylonen). Het gooien mag nog steeds van elke afstand.



Tip voor de lesgever: Hou de vaart in het spel, zodat kinderen niet te lang op de bank hoeven te wachten. Speel desnoods met een tijdslimiet: Als er binnen 2 minuten niet gescoord is, dan moet iedereen wisselen.

Hotseknotsebal

Materiaal (buiten):

- 4 grote pylonen
- 10 kleine pylonen
- 10 blokjes
- 2-4 foamballen

Beginsituatie:

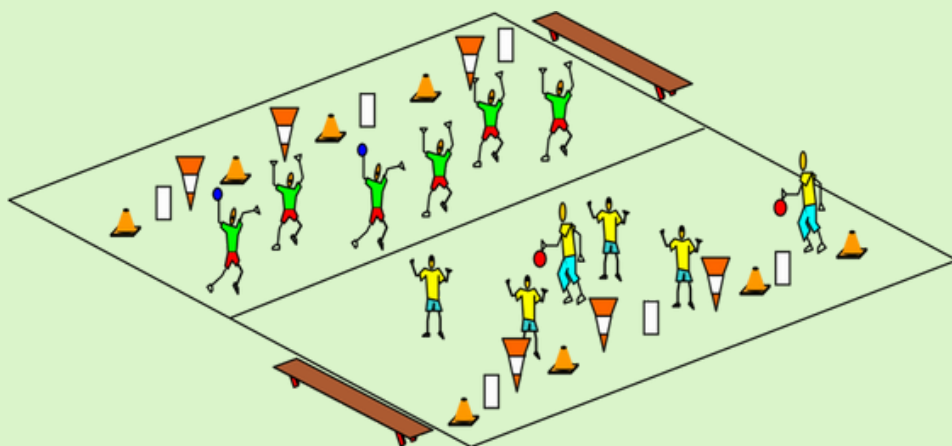
De groep wordt verdeelt in 2 groepjes. Het doel is om alle kinderen af te gooien of alle blokjes om te gooien.

Regels:

- Je mag de bal alleen gooien
- Je bent af als de bal tegen je aan komt (zonder stuiten)
- Vang je de bal, dan is degene die de bal gooide af
- Ben je af dan ga je op de bank zitten
- Wordt de grote pylon omgegooid dan mag iedereen er weer in
- De grote pylon moet blijven liggen als die omgegooid is
- Er is een winnaar als:
 - Alle kleine pylonen en blokjes om zijn
 - Alle kinderen zijn afgegooid

Aanpassingsmogelijkheden:

- Als het te lang duurt voordat de afgegooide leerlingen er weer in mogen, dan kan de lesgever er voor kiezen om meerdere grote pylonen neer te zetten
- Duurt het te lang voordat alle kleine pylonen en blokjes om zijn, dan kan de lesgever voor de regel kiezen: 8 van de 10 blokjes of pylonen moet om zijn, dan is er een winnaar
- Is het te moeilijk om kinderen af te gooien, dan kan de lesgever er voor kiezen om de pylonen en blokjes iets dichterbij te zetten



Tip voor de lesgever: Als de lesgever een te grote groep heeft dan kan die er voor kiezen om meerdere groepen te maken. Er kan dan bijvoorbeeld een competitie gespeeld worden tussen de 3 teams. Er wordt dan 5 minuten (of langer) gespeeld en daarna wordt gekeken hoeveel blokjes er om zijn en hoeveel kinderen er af zijn gegooit. Deze punten worden allemaal bij elkaar opgeteld en uiteindelijk komt daar een winnaar uit.

Ringhockey

Materiaal:

- 8 x 1 meter stok
- 1 ring; ringhockey
- 2 doeltjes (mat, pylonen)

Beginsituatie:

De kinderen worden verdeeld in twee gelijke partijen, beide partijen proberen de ring in het doel van de tegenstanders te krijgen doormiddel van samenspel.

Regels:

- Je mag de stok in de ring steken en lopen
- Als de tegenstander ook een stok in de ring steekt moet de ander er uit.
- De ring mag niet tegengehouden worden met de voet
- Stok mag niet boven de knie uitkomen tijdens het overspelen
- Stok moet vast worden gehouden met twee handen

Moeilijker voor aanvallers:

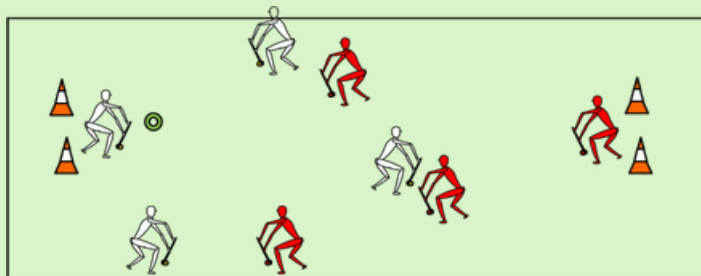
- Kleiner doeltje
- Doeltje staat omgekeerd; ze moeten aan de achterkant scoren

Makkelijker voor aanvallers:

- Groter doeltje
- Extra doeltje, er zijn nu twee doeltjes om op te scoren.
- Spelen met kameleon; 1 kind speelt alleen mee met het team die de ring heeft. Zo heeft het aanvallende team altijd een extra persoon en dus meer kans om te scoren

Tips voor de deelnemers:

- Blijf met je lichaam tussen de ring en de tegenstander
- Houd de stok altijd met 2 handen vast
- Rechter hand in het midden van de stok, de duim is altijd te zien.
- Linkerhand bovenaan de stok
- De ring ongeveer een halve meter vanaf je voeten leggen, niet dichtbij je voeten.
- Ring meenemen: Buig een beetje door je knieën en houd de stok voor je zo kun je de ring zien maar ook je tegenstanders



Tip voor de lesgever: Bij dit spel is het soms lastig te achterhalen wie er als eerste in de ring zat met de stok. Soms zitten ze wel met 3 personen in de ring. Oorzaak hiervan is dat ze hun lichaam niet tussen de ring en de tegenstander hebben. Hier kan dus flink op gecoacht worden.

Chaosdoelenspel met eigen doeltje

Materiaal:

- 20-24 kegels of blokjes
- 4 – 6 ballen (hoe meer kinderen, hoe meer ballen)

Beginsituatie:

Er worden 2 teams gemaakt. Ieder kind verdedigt z'n eigen doeltje (bestaande uit 3 blokjes/kegels) en probeert de blokjes van de tegenstander om te gooien.

Regels:

- De kinderen moeten op hun eigen helft blijven
- Lopen met de bal mag
- Wordt een blokje met de voet omgetikt, dan mag deze weer rechtop worden gezet
- Worden 2 blokjes van een kind omgegooid, dan wisselt hij met iemand van de bank Het kind dat er nieuw in komt zet alle blokjes van het doeltje weer rechtop

Tips voor de verdedigers:

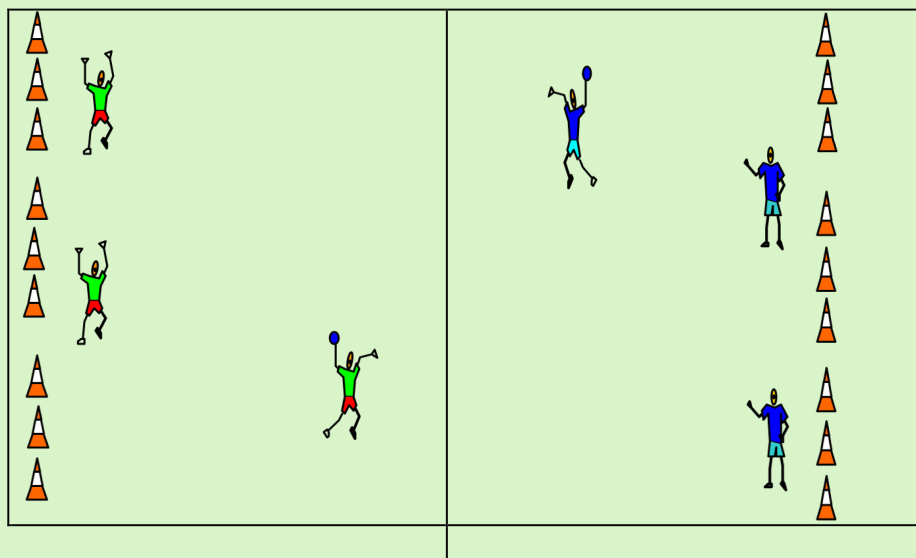
- Focus op een kind met de bal en probeer deze bal tegen te houden
- Ga niet tussen de blokjes staan, maar ongeveer 1 meter (2 passen) ervoor
- Let op; er kunnen meerdere ballen tegelijk komen. Dus de ene bal tegenhouden, betekent goed opletten op de volgende bal

Tips voor de aanvallers:

- Kijk goed waar je de bal naar toe wilt gooien; dus bij welke blokjes van de tegenpartij staat niemand?
- Loop naar de bank toe; hoe dichterbij de bank, hoe makkelijker het mikken wordt Gooi met meerdere ballen tegelijk, dit is lastiger voor de verdedigers

Tips voor het team:

- Probeer ook het doeltje van je medespeler te verdedigen als deze aan het aanvallen is. Een paar stappen naar links of naar rechts is meestal al voldoende.



Tip voor de lesgever: Probeer de kinderen te stimuleren om niet alleen voor hun doeltje te blijven staan. Wanneer een kind erg goed is, dan kan de lesgever hem een lintje geven. Voor dit kind geldt dat wanneer er 1 van de 3 kegels om wordt gegooid, dan moet diegene wisselen. Het mooiste is als de lesgever de kinderen zelf laat bepalen of ze een lintje willen.

Materiaal:

- 12-14 kegels/blokjes
- 3-4 foamballen

Beginsituatie:

Er wordt 3 tegen 3 gespeeld.

De opdracht is: Verdedig samen de eerste 3 blokjes heeft omgeven. De nieuwe team (welk team dat is)

Regels:

- De kinderen moeten met de bal spelen
- Lopen met de bal mag
- Blokjes die met de voet worden aangeraakt

Tips voor de verdediger:

- Focus op een kind met de bal
- Ga niet tussen de bal en de kegel
- Let op; er kunnen meerdere kegels zijn

Tips voor de aanvallers:

- Kijk goed waar je de bal wilt gooien
- Loop naar de middenkegel

Tips voor het team:

- Zorg dat de verdeling van de kegel naar voren loopt om de kegel te verdedigen

Tip voor de lesgever:

1. Afhankelijk van de groep kan de opdracht met betrekking tot de kegel worden omgekeerd, bijvoorbeeld: de kegel wordt verhoogd worden om de kegel te verdedigen
2. Probeer als lesgever de regel kiezen: De kegel wordt wel wisselen met de kegel

- 12-14 kegels/blokjes/pylonen
- 3-4 foamballen

Er wordt 3 tegen 3 gespeeld met 3 wissels op de bank, of 2 tegen 2 met 2 wissels op de bank.

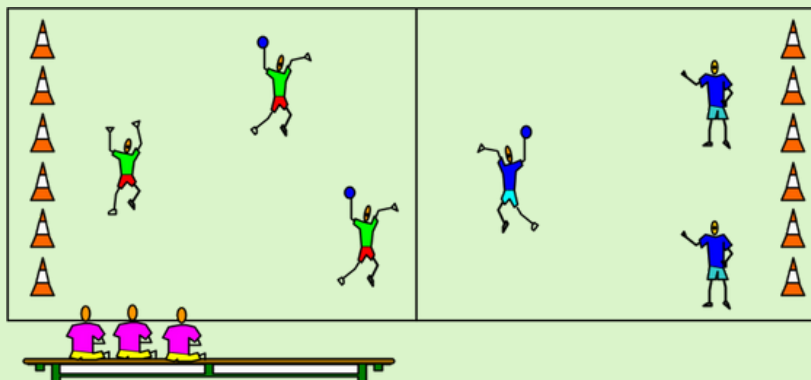
Regels:

- De kinderen moeten op hun eigen helft blijven
- Lopen met de bal mag
- Blokjes die met de voet omgetikt worden, moeten gewoon blijven liggen

- Focus op een kind met de bal en probeer deze bal tegen te houden
- Ga niet tussen de blokjes staan, maar ongeveer 1 meter (2 passen) ervoor
- Let op; er kunnen meerdere ballen tegelijk komen. Dus de ene bal tegenhouden, betekent goed opletten op de volgende bal

- Kijk goed waar je de bal naar toe wilt gooien; dus bij welke blokjes van de tegenpartij staat niemand?
- Loop naar de middenlijn toe; hoe dichterbij de bank, hoe makkelijker het mikken wordt

- Zorg dat de verdeling aanvallers/verdedigers een beetje gelijk is. Wanneer een verdediger de bal onderschept en naar voren loopt om te gooien, kan een aanvaller terugstappen om de blokjes te verdedigen



1. Afhankelijk van de kwaliteit van de aanvallers en de verdedigers kan de lesgever zelf de regels bepalen met betrekking tot het winnen van de activiteit. Wanneer de verdedigers te goed zijn, kan er gekozen worden om bijvoorbeeld 5 van de 10 blokjes om te laten gooien. Bij minder goede verdedigers kan het verhoogd worden naar bijvoorbeeld 11 van de 12.
2. Probeer als lesgever gelijkwaardige teams te maken. Wanneer dit gebeurt is, kan de lesgever ook voor de regel kiezen: De winnaar blijft staan. Wanneer een team 3x achter elkaar gewonnen heeft, moet het wel wisselen met het team dat op de bank zit.

Chaosdoelenspel, voetballend met een eigen doeltje

Materiaal:

- 12-14 kegels/blokjes/pylonen
- 3-4 foamballen

Beginsituatie:

Er wordt 3 tegen 3 gespeeld, de rest is wachter. De opdracht is: Probeer allemaal het eigen doel te verdedigen en een doelpunt te scoren aan de andere kant.

Regels:

- Wordt er een blokje omgeschoten, dan wisselt hij met een wachter
- De nieuwe speler zet de eigen kegel weer rechtop
- De kinderen moeten op hun eigen helft blijven
- De bal tegenhouden met de handen mag
- De bal mag alleen naar de overkant geschoten worden met de voet
- Blokjes die met de voet omgetikt worden, moeten gewoon blijven liggen

Tips voor de verdediger:

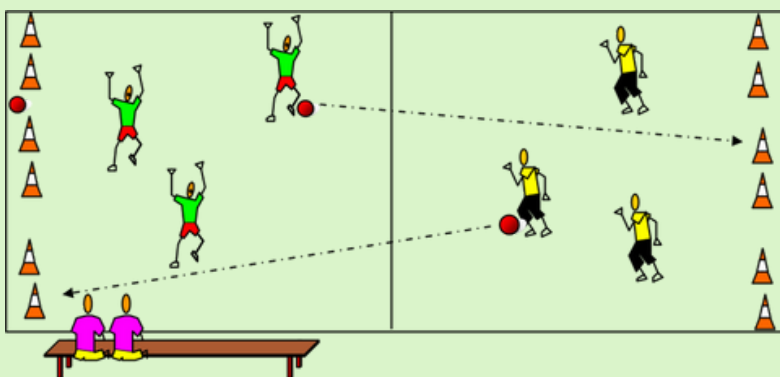
- Focus op een kind met de bal en probeer deze bal tegen te houden
- Ga niet tussen de blokjes staan, maar ongeveer 1 meter (2 passen) ervoor
- Let op; er kunnen meerdere ballen tegelijk komen. Dus de ene bal tegenhouden, betekent goed opletten op de volgende bal

Tips voor de aanvaller:

- Kijk goed waar je de bal naar toe wilt schieten; dus bij welke blokjes van de tegenpartij staat niemand?
- Loop naar middenlijn; hoe dichterbij de bank, hoe makkelijker het mikken wordt
- Probeer met de binnenkant van de voet te schieten. Schieten met de punt zorgt ervoor dat de bal omhoog gaat

Tips voor het team:

- Zorg dat de verdeling aanvallers/verdedigers een beetje gelijk is. Wanneer een verdediger de bal onderschept en naar voren loopt om te schieten, kan een aanvaller terugstappen om de blokjes te verdedigen



Tip voor de lesgever: Let op dat er niet te hard geschoten wordt. Vooral jongens maken zich hier nog wel eens schuldig aan. Bij deze activiteit kan je er voor kiezen om het eerst alleen met jongens te spelen en daarna alleen met meisjes. De lesgever kan dan per groep de regels bepalen met betrekking tot hard schieten. Vooral voor de meisjes kan dit meer een gevoel van veiligheid geven aangezien de meisjes minder hard schieten en beter op elkaar letten.

Chaoslummelspel

Materiaal:

- Stoepkrijt/pylonen om veld mee aan te geven
- 2 ballen
- 4 pylonen

Beginsituatie:

De groep in twee teams verdelen, beide teams verdedigen hun eigen pylonen en proberen de pylonen van de tegenstander om te krijgen. In het middenvak mogen beide teams komen en moeten ze proberen, door over te spelen, dicht bij de pylonen van de tegenstander te komen zonder dat de bal wordt onderschept door hen.

Regels:

- Lopen met de bal is niet toegestaan
- Vak 1 is alleen voor team 1, vak 2 is alleen voor team 2 en het middenvak is voor beide teams
- Pylonen die met de voet omgetikt worden, moeten gewoon blijven liggen
- Bal uit de handen slaan mag niet
- Lopers mogen wisselen van functie binnen het team

Tips voor de verdediger:

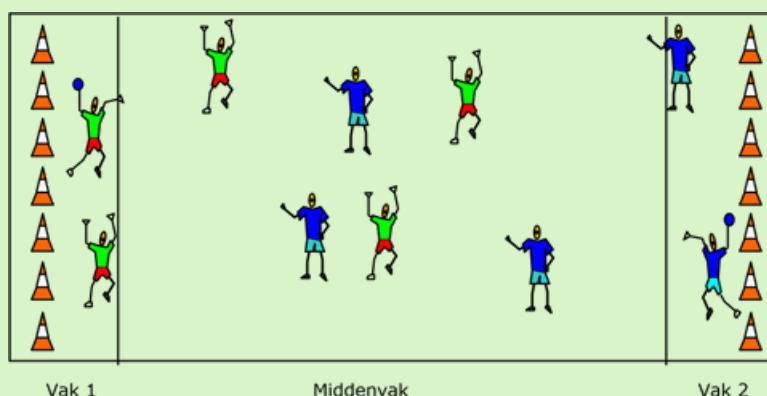
- Focus op een kind met de bal en probeer deze bal tegen te houden
- Ga niet tussen de pylonen staan, maar ongeveer 1 meter (2 passen) ervoor
- Let op; er kunnen meerdere ballen tegelijk komen. Dus de ene bal tegenhouden, betekent goed opletten op de volgende bal

Tips voor de aanvaller:

- Kijk goed waar je de bal naar toe wilt gooien; dus bij welke pylonen van de tegenpartij staat niemand?
- Zorg er voor dat je pas gaat mikken op de pylonen als je zo dicht mogelijk er bij bent.
hoe dicht bij, hoe makkelijker het mikken wordt

Tips voor het team:

- Zorg dat de verdeling aanvallers/verdedigers een beetje gelijk is. Wanneer een verdediger de bal onderschept en naar voren loopt om te gooien, kan een aanvaller terugstappen om de blokjes te verdedigen



Tip voor de lesgever: Om ervoor te zorgen dat het spel uitgespeeld wordt kan je als lesgever ervoor kiezen om met de regel te spelen dat er maar 5 van de 7 pylonen om hoeven. Als alles om moet dan is dat lastig als er een verdediger voor gaat staan en er niet weg komt.

Wie scoort is keep

Materiaal:

- 2 pylonen
- 1 voetbal

Beginsituatie:

Één kind begint als keeper, hij schopt de bal ver het veld in. De andere kinderen proberen allemaal in bezit te komen van de bal en de bal in het goal te schieten. Scoort een van de kinderen dan wordt diegene de keeper.

Regels:

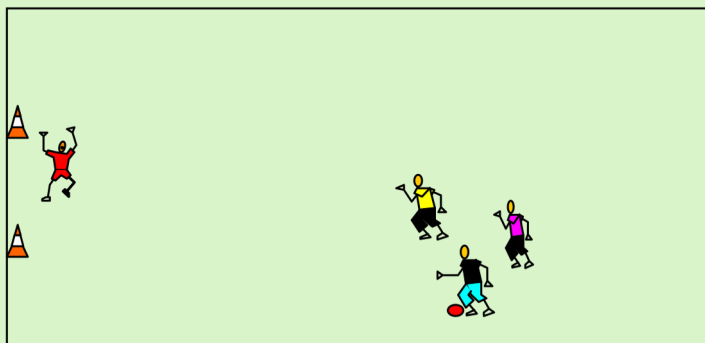
- De keeper mag de bal tegenhouden met de handen
- De kinderen mogen vanaf alle mogelijke plekken op het doel schieten
- Komt de bal uit het veld dan krijgt de keeper opnieuw de bal die hij vervolgens weg schiet

Tips voor de keeper:

- Focus op een kind met de bal en probeer de bal tegen te houden
- Kom iets uit je goal als iemand op je af komt rennen met de bal

Tips voor de aanvaller:

- Kijk goed waar je de bal naar toe wilt schieten, wijs de bal na met je voet
- Loop naar het goal met de bal; hoe dichterbij, hoe makkelijker het mikken wordt
- Probeer met de binnenkant van de voet te schieten. Schieten met de punt zorgt ervoor dat de bal omhoog gaat



Tip voor de lesgever: Dit spel is het leukste wanneer de kinderen in kleine groepen werken en het liefst met het zelfde niveau spelen. Anders lopen de zwakke bewegers er maar wat bij en hebben de betere bewegers geen uitdaging.

Eindvakbal

Materiaal:

- Stoepekrijt, pylonen of banken om het speelveld mee aan te geven
- 1 foambal

Beginsituatie:

Er wordt 4 tegen 4 gespeeld. Het team moet proberen de bal al samenspelend in de richting van het eindvak te spelen en dan proberen iemand aan te spelen in het eindvak die bij die partij hoort.

Regels:

- Niet lopen met de bal
- Bal niet uit de handen slaan
- Wordt er in het eindvak gescoord, dan krijgt het verdedigende team weer de bal en mag het een aanval op gaan zetten
- Wie het eerst bij de 10 (lesgever bepaald) is, heeft gewonnen

Tips voor de verdedigers:

- Ga niet met z'n tweeën of drieën bij iemand van de tegenpartij staan
- Zorg dat je bij één iemand gaat staan van het andere team en dat die de bal niet kan ontvangen
- Scherm de lijn naar degene in het eindvak af, zodat de bal daar niet zomaar naar toegegooid kan worden

Tips voor de aanvallers:

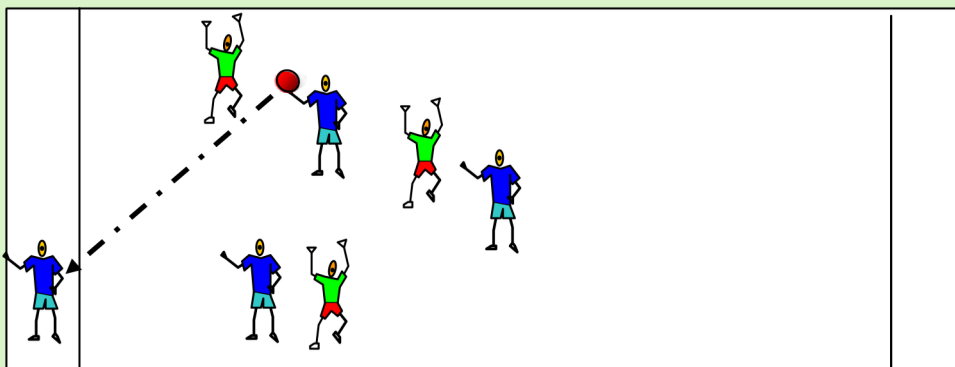
- Kijk goed waar je de bal naar toe wilt gooien; dus bij welke teamgenoot staat niemand in de buurt?
- Blijf altijd oog houden voor degene in het eindvak, daar kan je immers de punten scoren. Maak schijnbeweging;
- doe alsof je naar rechts gooit en gooi dan naar links, of andersom

Tip voor de eindvakspelers:

- Blijf zoveel mogelijk in beweging in het eindvak. Zodoende is het voor de verdedigers lastig te bepalen waar de eindvakspeler zich bevindt

Eventuele aanpassingen:

- De balbezitter mag maximaal twee passen met de bal maken, een keer stuiteren en weer twee passen maken
- Spelen met een kameleon; zo krijgen de kinderen meer tijd om een bal te vangen, te kijken en de bal weer naar iemand anders te gooien. Veel kinderen hebben nog niet het overzicht dit allemaal in een hoog tempo te doen
- De bal mag niet meer over de verdediger heen worden gegooid, alleen er langs. Deze regel is grotendeels van toepassing als ze veelal de bal door de lucht naar de eindvakspeler gooien



Tip voor de lesgever: Probeer de teams zo gelijkwaardig mogelijk in te delen. Hierbij kan bijvoorbeeld gekeken worden naar de kinderen die al op een sport zitten. Kinderen die op voetbal, handbal, hockey, basketbal of op volleybal zitten hebben over het algemeen meer balgevoel, meer gevoel voor ruimte en de oog-handcoördinatie met betrekking tot het vangen en gooien van ballen is

Lijmbal

Materiaal

- 2 korfbalpalen 1
- toversnoer
- 4 lintjes (om aan toversnoer vast te binden, zodat kinderen de lijn goed kunnen zien) 1 bal
- 6 pylonen

Beginsituatie:

Het doel is om de bal te laten stuiteren in het vak van de tegenstander.

De beide teams hebben een kind in hun eigen vak staan. Hierna volgen de volgende stappen:

1. Speler1 van het groene team begint en probeert de bal over het net te gooien en te laten stuiteren in het vak van het gele team.
2. Speler1 van het gele team probeert de bal te vangen gooit de bal terug naar het andere vak
3. Inmiddels heeft speler1 van het groene team het veld verlaten en speler2 probeert de bal te vangen en terug te gooien in het vak van het gele team.
4. Inmiddels heeft speler1 van het gele team het veld verlaten en speler2 probeert de bal te vangen en terug te gooien in het vak van het groene team, etc.

Het is dus de bedoeling dat het kind, wanneer het de bal gegooid heeft, zo snel mogelijk het veld verlaat en er een nieuwe speler in het veld komt van het team. Je zou het dus doordraailijnbal kunnen noemen.

Regels:

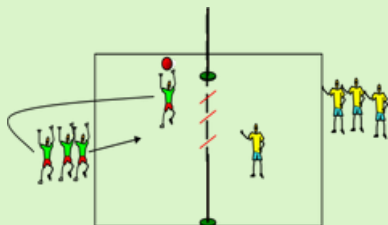
- Niet lopen met de bal
- Er mag maar 1 kind in het veld staan
- Stuitert de bal aan de andere kant in het veld dan is het een punt (op de lijn is een punt)
- De bal uitgooien betekent een punt voor de tegenstander
- Het team dat het punt scoorde krijgt de bal en gooit deze vanaf de achterlijn weer naar het andere vak
- Er mag niet gesprongen worden voor het net om de bal zo in het vak te gooien

Tips voor de verdediger:

- Ga in het midden van het veld staan, zo kan je alle kanten op bewegen Vang de bal met 2 handen
- Wanneer degene voor je gegooid heeft, ren dan zo snel mogelijk het veld in

Tips voor de aanvallers:

- Kijk goed waar de verdediger staat en zoek naar een ruimte om de bal heen te gooien
- Maak schijnbewegingen. Doe alsof je de bal ver weg gooit of naar links, en gooi de bal dan dichtbij of naar rechts
- Heb je de bal gegooid, sluit dan zo snel mogelijk achteraan bij je groepje
- Probeer gebruik te maken van de wisseltijd die het andere team nodig heeft



Tip voor de lesgever: Maak het veld niet te klein. Het is beter dat er veel gescoord wordt, dan te weinig.

Variatie tip: hang een zeil over het touw: de bal aan de overkant is nu niet meer te zien.

Wegspeel Lijnbal

Materiaal:

- 2 korfbalpalen 1
- toversnoer
- 4 lintjes (om aan toversnoer vast te binden, zodat kinderen de lijn goed kunnen zien) 1 bal
- 6 pylonen

Beginsituatie:

Het doel is om de bal te laten stuiteren in het vak van de tegenstander.

De beide teams hebben 4 kinderen in hun eigen vak staan. Hierna volgen de volgende stappen: 1. Een speler van het groene team begint en probeert de bal over het net te gooien en te laten stuiteren in het vak van het gele team.

2. Een speler uit het gele team probeert de bal te vangen gooit de bal weer terug naar het andere vak
3. Stuitert de bal in het veld van team geel dan moet iemand uit team geel uit het veld de andere 3 blijven staan.
4. Gooit team geel de bal buiten het veld van team groen dan moet iemand uit team geel uit het veld. De andere 3 blijven staan.

Regels:

- Als een team helemaal af is, heeft het andere team gewonnen
- Niet lopen met de bal
- Er mag niet gesprongen worden voor het net om de bal zo in het vak te gooien

Tips voor de verdediger:

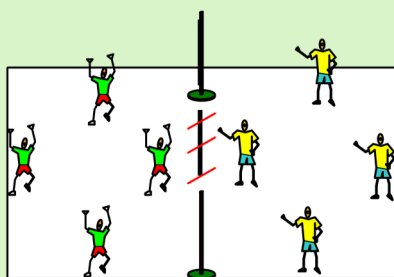
- Vang de bal met 2 handen
- Verdeel je met het team over het hele veld
- Als je nog alleen over bent; ga in het midden van het veld staan, zo kan je alle kanten op bewegen

Tips voor de aanvallers:

- Kijk goed waar de verdediger staat en zoek naar een ruimte om de bal heen te gooien
- Maak schijnbewegingen. Doe alsof je de bal ver weg gooit of naar links, en gooi de bal dan dichtbij of naar rechts

Variatie:

- Het team die het punt maakt; krijgt weer 1 kind die op de bank zat terug in het veld.



Tip voor de lesgever: Het kan dus zijn dat team geel op een gegeven moment met 4 kinderen in het veld staat en team groen maar met 1 kind. We hoeven dus geen punten bij te houden, het gaat erom wie het langste blijft staan. Let er op dat niet steeds hetzelfde kind er als eerste uit moet. Je zou kunnen zeggen dat degene die de schuld had, eruit moet. Maar dan zijn het ook vaak dezelfde kinderen, en ze krijgen er discussies over wie zijn schuld het was.

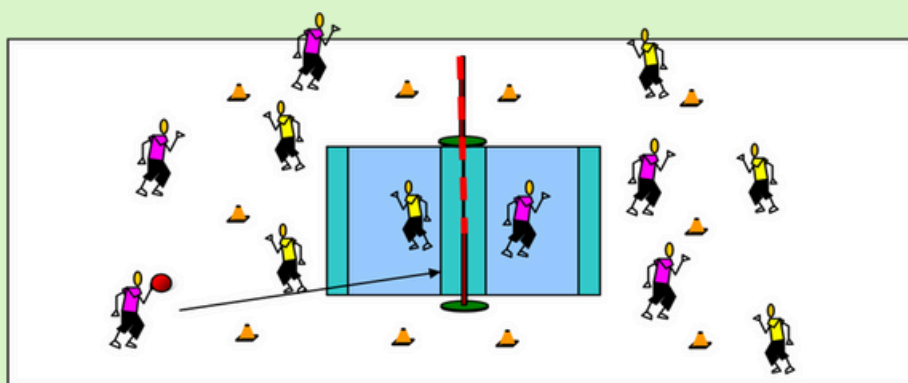
Hakobal

Materiaal

- 2 korfbalpalen
- 1 toversnoer (als lat tussen de 2 korfbalpalen)
- 2 dikke matten
- 1 foambal

Voldoende dopjes/pylonen

Beginsituatie: De aanvallende partij (in het onderstaande geval paars) probeert te scoren in het doel van de gele partij. De verdedigende partij probeert de bal te veroveren en gooit deze zo snel mogelijk naar de aanvallers van de gele partij. Dan gaat geel **proberen te scoren bij het paarse team**.



Regels:

- Alleen de keepers mogen op de dikke mat komen
- De aanvallers mogen niet binnen de gele pylonen komen, dit is het verdedigende vak
- De verdedigers mogen niet buiten de gele pylonen komen, dit is het aanvallende vak
- Lopen met de bal mag niet
- Wordt er gescoord bij het paarse team, dan krijgt de keeper van het gele team de bal uit, en andersom
- Wanneer er 3x gescoord is, worden de verdedigers (plus keeper) aanvallers en de aanvallers worden verdedigers
- Scoren mag alleen door middel van gooien

Makkelijker voor de verdedigers:

- Het verdedigende vak groter maken, aanvallers moeten van verder af scoren
- Tips geven hoe ze moeten verdedigen. Is de bal bijvoorbeeld aan de linkerkant dan moeten beide verdedigers iets opschuiven naar links, dus met de bal mee bewegen
- Ga niet te dicht voor de keeper staan, maar probeer dicht bij de aanvallers de bal te blokkeren

Makkelijker voor de aanvallers:

- Het verdedigende vak kleiner maken, aanvallers staat hierdoor dichterbij de goal
- Tips geven hoe ze moeten aanvallen:

- Probeer de bal snel rond te spelen
- Ga als aanvallers niet te dichtbij elkaar spelen, maar gebruik alle ruimte. Ook de ruimte naast de dikke matten (zie bovenste paarse poppetje in tekening).
- Maak schijnbewegingen; doe alsof je op doel gooit, maar speel de bal dan over, of andersom

Tips voor de lesgever: Dit spel vereist het nodige spelinzicht van de lesgever. Hoe kan je de verdedigers of aanvallers helpen met een paar kleine tips? Zorg er ook voor dat de tijd tussen aanvallen en verdedigen ongeveer gelijk is. Aanvallen blijft immers het leukst.

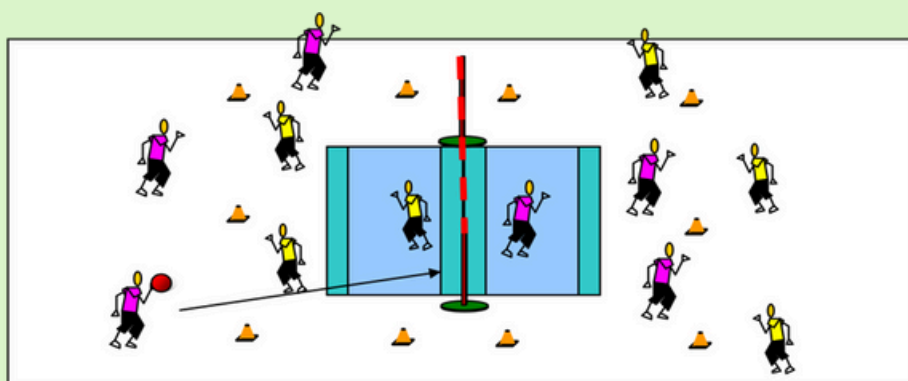
Hakobal

Materiaal

- 2 korfbalpalen
- 1 toversnoer (als lat tussen de 2 korfbalpalen)
- 2 dikke matten
- 1 foambal

Voldoende dopjes/pylonen

Beginsituatie: De aanvallende partij (in het onderstaande geval paars) probeert te scoren in het doel van de gele partij. De verdedigende partij probeert de bal te veroveren en gooit deze zo snel mogelijk naar de aanvallers van de gele partij. Dan gaat geel **proberen te scoren bij het paarse team**.



Regels:

- Alleen de keepers mogen op de dikke mat komen
- De aanvallers mogen niet binnen de gele pylonen komen, dit is het verdedigende vak
- De verdedigers mogen niet buiten de gele pylonen komen, dit is het aanvallende vak
- Lopen met de bal mag niet
- Wordt er gescoord bij het paarse team, dan krijgt de keeper van het gele team de bal uit, en andersom
- Wanneer er 3x gescoord is, worden de verdedigers (plus keeper) aanvallers en de aanvallers worden verdedigers
- Scoren mag alleen door middel van gooien

Makkelijker voor de verdedigers:

- Het verdedigende vak groter maken, aanvallers moeten van verder af scoren
- Tips geven hoe ze moeten verdedigen. Is de bal bijvoorbeeld aan de linkerkant dan moeten beide verdedigers iets opschuiven naar links, dus met de bal mee bewegen
- Ga niet te dicht voor de keeper staan, maar probeer dicht bij de aanvallers de bal te blokkeren

Makkelijker voor de aanvallers:

- Het verdedigende vak kleiner maken, aanvallers staat hierdoor dichterbij de goal
- Tips geven hoe ze moeten aanvallen:

- Probeer de bal snel rond te spelen
- Ga als aanvallers niet te dichtbij elkaar spelen, maar gebruik alle ruimte. Ook de ruimte naast de dikke matten (zie bovenste paarse poppetje in tekening).
- Maak schijnbewegingen; doe alsof je op doel gooit, maar speel de bal dan over, of andersom

Tips voor de lesgever: Dit spel vereist het nodige spelinzicht van de lesgever. Hoe kan je de verdedigers of aanvallers helpen met een paar kleine tips? Zorg er ook voor dat de tijd tussen aanvallen en verdedigen ongeveer gelijk is. Aanvallen blijft immers het leukst.

Volleybal mikken

Materiaal

- 2 korfbalpalen
- 1 toversnoer
- 10 gele lintjes
- 1 bal (per tweetal)
- 6 pylonen
- Kast , Hoepels

Beginsituatie:

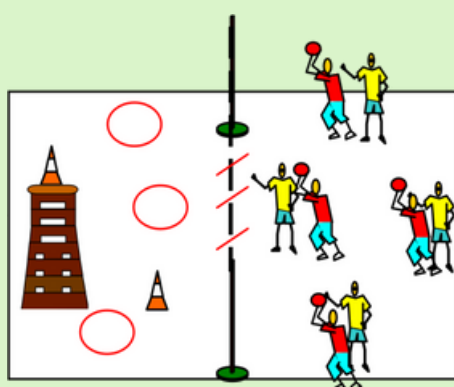
Elk tweetal probeert om de beurt de bal op een van de materialen te mikken, wie heeft de meeste punten als de tijd op is?

Regels:

- Tweetal kan zelf een afstand kiezen
- Onderhands opgooien voor jezelf, bovenhands wegspelen
- De bal moet over het net
- Kast is 1 punt
- Hoepel 2 punten
- Pylonen 3 punten
- Als je 10 punten hebt krijg je een geel lintje (medaille)

Tips voor deelnemers:

- Maak een driehoekje tussen beide handen; duimen wijsvingers raken elkaar
- Maak een kommetje met je handen waar de bal in past
- Sla de bal niet weg, maar duw de bal rustig omhoog
- Speel vanuit je knieën de bal omhoog, langs het plafond
- Wijs de bal na met je handen
- Voeten mogen naast elkaar staan



Tip voor de lesgever: Volleybal is een hele technische sport, voor veel kinderen erg moeilijk.

Dit is een vorm waarin de kinderen toch op een leuke manier kennis maken met volleybal. Stimuleer ze om echt omhoog te spelen, dit is een voorbereiding op het samenspelen.

Smashbal

Materiaal:

- 2 dikke matten (voor buiten; 2 doeltjes)
- 1 grote zachte foambal
- 6 kleine matjes (voor buiten; pylonen om keepersgebied aan te geven) 6 lintjes (bij 12 kinderen)

Beginsituatie:

Er worden 2 teams gemaakt van gelijke aantallen. Elk team probeert z'n eigen doel te verdedigen en probeert bij het andere doel te scoren door middel van een smash.

Regels:

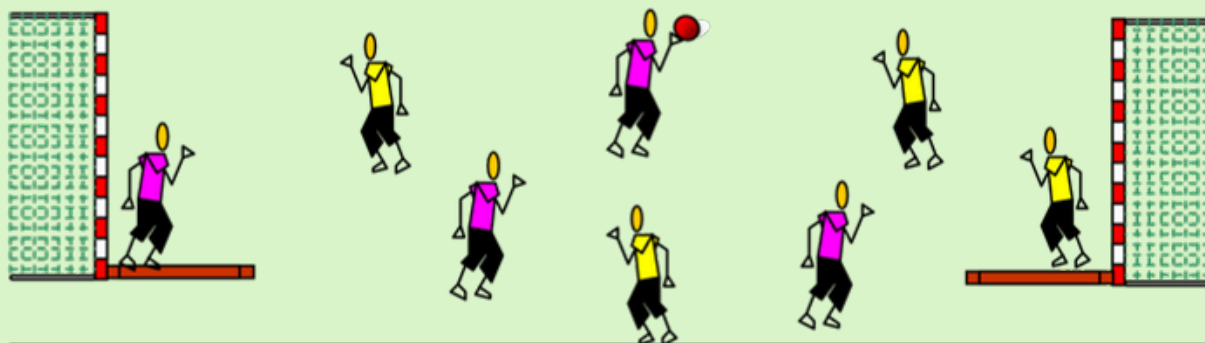
- Alleen de keeper mag in het keepersgebied komen
- Lopen met de bal mag door hem steeds met je hand omhoog te tikken (tegenovergestelde van basketbal)
- Scoren kan door de bal naar iemand toe te gooien die hem in het doel smasht. Smashen gebeurt met 1 hand
- Komt de verdedigende ploeg vaak in het keepersgebied, dan kan je besluiten een penalty te geven. Een penalty wordt genomen door het kind zelf de bal op te laten gooien en op doel te laten smashen

Makkelijker voor de aanvallers:

- Spelen met kameleon. Hier gaat sowieso de voorkeur naar uit, aangezien veel leerlingen (nog) niet het overzicht hebben om goed over te spelen en vrij te lopen. Een kameleon zorgt voor rust – in zulke situaties
- Spelers mogen de bal nu voor zichzelf opgooien en in het doel smashen

Moelijker voor de aanvallers:

- De bal mag niet meer tikkend in de lucht gehouden worden, dus lopen met de bal mag niet meer
- Iedere speler van het team moet eerst de bal gehad hebben, voordat er gescoord mag worden



Tip voor de lesgever: Naar het spelen met een kameleon gaat eigenlijk altijd de voorkeur uit. Wanneer er met gelijke aantallen tegen elkaar gespeeld wordt, is dit alleen in het voordeel van de sterkere bewegers. De zwakke bewegers zullen amper aan de bal komen en geen scoringskansen krijgen. Door met 1 of 2 kameleons te gaan spelen komen de zwakke bewegers ook beter aan bod. De lesgever kan vooraf ook aangeven dat de kinderen tweetallen moeten maken, waarbij ze qua bewegen aan elkaar gewaagd zijn.

Multiball

Materiaal:

- 2 banken (als wachtplek, voor buiten; kinderen op de grond zitten)
- 4 pylonen (om 2 doeltjes te maken)
- 8 hockeysticks
- 1 hockeybal
- 1 voetbal
- 1 handbal
- Gele lintjes

Beginsituatie:

Er worden 2 teams gemaakt van gelijke aantallen. Het ene team zit op de bank bij het doeltje dat ze moeten verdedigen, het andere team doet dit ook aan de andere kant.

Het spel begint wanneer de lesgever oplopend een aantal nummers noemt, bijvoorbeeld: '1, 2, 3 en 4!' Op dat moment sprinten de eerste 4 leerlingen van ieder team naar een de muur toe en tikken deze aan.

Op dat moment gooit de lesgever een bal in het veld. Dit kan een voetbal, een hockeybal of een handbal zijn. Wordt er een hockeybal in het veld gegooid dan pakken de leerlingen een hockeystick en gaan ze tegen elkaar hockeyen. Voor de handbal en de voetbal geldt hetzelfde.

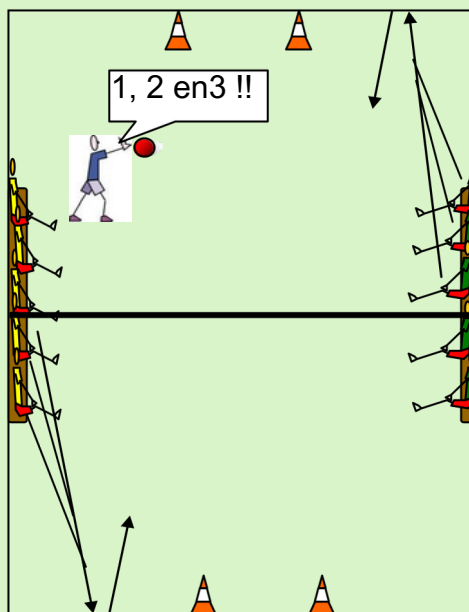
Wie het eerst scoort, heeft voor zijn team een punt binnengesleept. De spelers sluiten achteraan bij hun eigen team, waarna de lesgever weer oplopend ('1, 2, 3, 4 en 5') aangeeft wie de volgende spelers zijn.

Makkelijker:

- Doeltjes groter maken
- Hoe kleiner de aantallen in het veld, hoe makkelijker er gescoord wordt

Moeilijker:

- Muur aantikken, middenlijn aantikken, muur aantikken en daarna pas de bal in het spel brengen
- Wie het eerst bij 2 doelpunten is die wint. Zodoende heeft de andere partij nog een kans.
- Meerdere sporten toevoegen aan deze activiteit



Tips voor de lesgever:

1. Speel zoveel mogelijk met de voor de leerlingen bekende regels als het gaat om hockey, voetbal en handbal.
2. Om eerlijke teams te krijgen kan als les-gever het volgende gedaan worden: laat alle kinderen aan het begin van de les tweetallen maken met daarbij de toevoeging dat ze ongeveer even goed moeten zijn in sporten. De kinderen kunnen dit zelf prima regelen. Laat één kind van het tweetal bij het gele team horen en het andere kind bij het andere team.
3. Deze activiteit is gemakkelijk uit te breiden met bijvoorbeeld basketbal en/of trefbal. Een voorwaarde is wel dat de leerlingen deze activiteiten al kennen zodat ze tijdens Multiball niet teveel nieuwe regels hoeven te leren.

David vs Goliath

Materiaal:

- 4 dikke matten of 2 dikke matten en 8 kleine matjes (4 kleine matjes als 1 dikke mat)
- 1 volleybalnet (over breedte van de zaal)
- 1 toversnoer (over lengte van de zaal)
- 2-4 foamballen
- 1 wachtbank

Beginsituatie:

Op elke dikke mat staan 3 kinderen. De kinderen moeten proberen één van de drie andere dikke matten te raken. De eigen mat moeten ze proberen te verdedigen.

Regels:

- Komt de bal op de mat dan is het drietal af, de eerste 3 wachters komen er dan in
- Er mag pas bij het nieuwe drietal gescoord worden als deze allemaal op de mat staan Een bal via de muur of plafond telt niet

Extra regel:

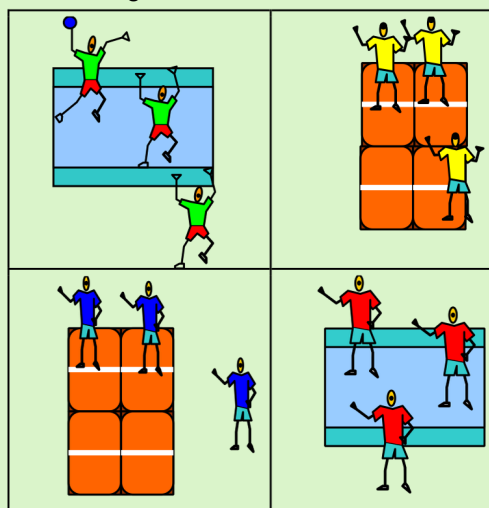
- Het nieuwe team mag er niet als eerste uit. Dit kan frustratie bij sommige teams voorkomen als er bij hen meteen weer gescoord wordt

Veranderingsmogelijkheden:

- Als er te weinig gescoord wordt, dan meer ballen in het spel brengen
- Als er te weinig gescoord wordt, dan het net/snoer lager hangen
- Als er te weinig gescoord wordt, dan regel invoeren dat er maar 2 spelers op de mat mogen komen, geen 3

Uitbreiding:

- De laatste 10 minuten van de les kan de lesgever er voor kiezen om de hele klas mee te laten doen. Alle leerlingen worden over de matten verdeeld. Komt er een bal op één van de 4 dikke matten, dan moet dat team aan het team dat bij hen scoorde een speler afstaan. Elke leerling mag zelf bepalen of hij daar wel naar toe wil. Is niemand daartoe bereid, dan beslist de lesgever welke leerling naar dat team gaat. Het team dan aan het einde van de 10 minuten de meeste spelers heeft gewonnen.



Tip voor de lesgever: Probeer de kinderen die goed kunnen keepen/gooien/schieten zo eerlijk mogelijk te verdelen over de 4 vakken. Dit kan alleen als je met vaste drietallen werkt. Wordt er niet met vaste drietallen gespeeld dan de wissels zoveel mogelijk jongen-meisje-jongen-meisje laten zitten op de bank.

Torengoetbal

Materiaal:

- 1 bal
- 24 blokjes

Beginsituatie:

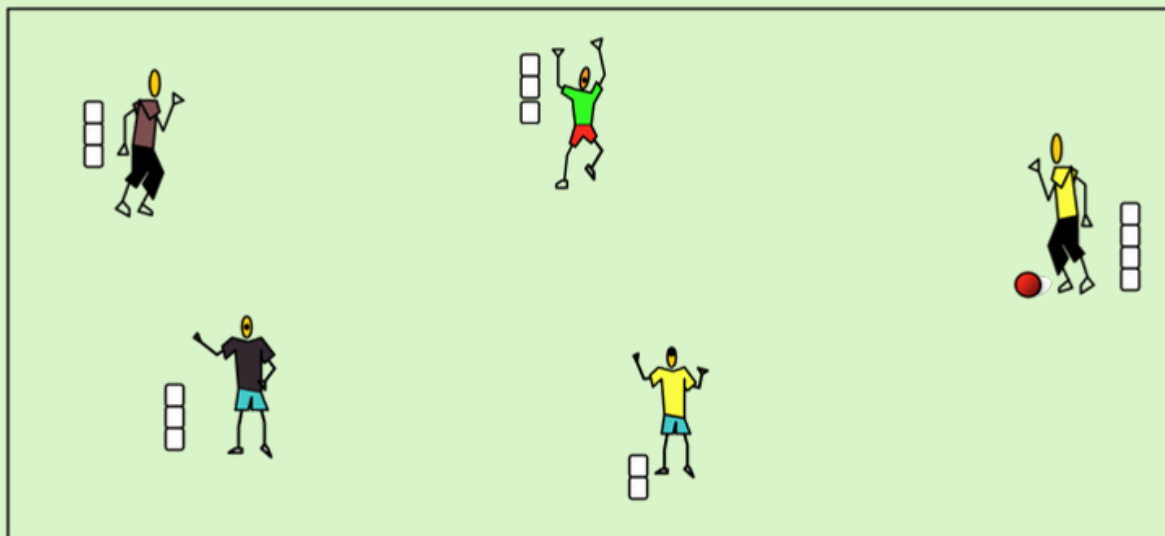
Ieder kind pakt 3 blokjes en zet deze op elkaar, waarna de bal in het spel wordt gebracht. Het doel is om elkaars toren om te schieten. Lukt dit, dan mag het kind dat de toren omschoot een blokje pakken van het kind dat die toren moest verdedigen. Bij de één wordt de toren groter, bij de ander kleiner.

Regels:

- Het telt alleen als de toren omgeschoten wordt met de bal, lichaamsdelen tellen niet mee
- Wordt de toren omschoten, dan weer rechtop zetten. Dat kind krijgt weer de bal uit
- Zijn alle blokjes op van een kind, dan mag deze gewoon mee blijven doen. Scoort dit kind weer dan heeft hij weer een blokje

Makkelijker/moeilijker:

- Extra bal in het veld gooien. Het wordt nu makkelijker om te scoren en moeilijker om te verdedigen
- Blokjes in de lengte op elkaar zetten. Het wordt nu makkelijker om te scoren en moeilijker om te verdedigen en de toren rechtop te houden
- Blokjes in de breedte op elkaar zetten. Het wordt nu moeilijker om te scoren en makkelijker om te verdedigen
- Voor de goede spelers kan de lesgever er voor kiezen om de blokjes in de lengte op te laten stapelen en voor de mindere spelers in de breedte



Tip voor de lesgever: In plaats van iedereen 3 blokjes te geven, kan de lesgever ook elk kind 1 blokje geven en de rest in de bak laten liggen. Het kind dat een blokje omschiet van een ander mag 1 blokje pakken uit de bak en hiermee een torentje bouwen. Diegene die de hoogste toren heeft aan het einde heeft gewonnen.

Jumbo

Materiaal:

- Basketbalnet
- 2 Basketballen
- Pylon/lijn

Beginsituatie:

Dit spel kan met elke hoeveelheid spelers gespeeld worden (voorkeur 4 tot 6 spelers).

De kinderen gaan op een rij staan achter de 3-meter lijn. Kind nummer 1 in de rij begint met gooien op de basket. Wanneer hij de bal losgelaten heeft mag kind nummer 2 in de rij gaan gooien. Beide spelers proberen zo snel mogelijk te scoren.

Nummer 2 probeert hierbij sneller te scoren dan kind nummer 1.

Scoort kind 2 eerder, dan is kind 1 af. Scoort kind 1 eerder, dan geeft hij de bal aan kind 3. Kind 3 probeert eerder te scoren dan kind 2. Scoort kind 3 eerder, dan is kind 2 af. Scoort kind 2 eerder, dan geeft hij de bal aan kind 4, enz.

De twee kinderen die als laatste overblijven spelen de finale. De één moet hierbij ook eerder proberen te scoren dan de ander. Degene die dat als eerste doet is de winnaar.

Moeilijker voor de gooier:

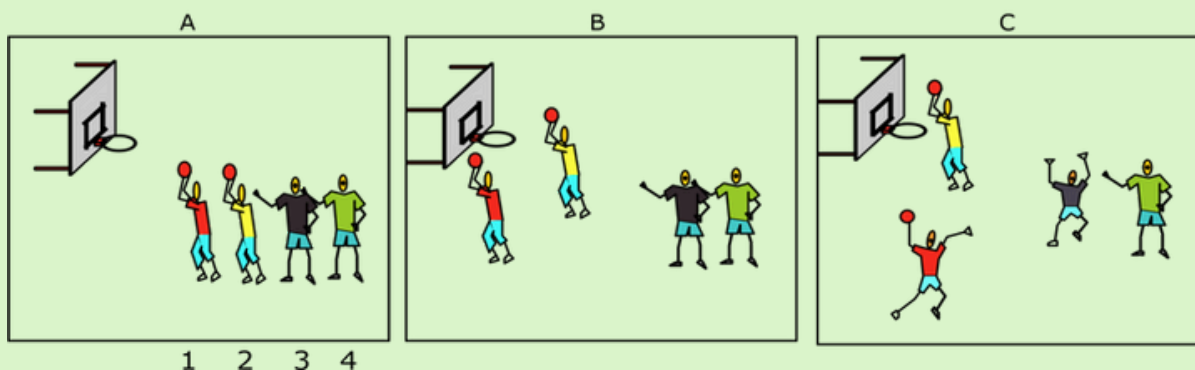
- Afstand vergroten worplijn
- Hogere korf/basket

Makkelijker voor gooier:

- Afstand verkleinen worplijn
- Lagere korf/basket
- De bal mag gegooid worden vanaf plek waar die stuitert

Tips voor gooier:

- Gooi met 2 handen
- Gooi met een boogje



Tip voor de lesgever: De kinderen moeten zo snel mogelijk gooien, maar als ze zich niet concentreren duurt het alleen maar langer.

Tienen

Materiaal:

- Basketbalnet
- Basketbal
- Pylon

Beginsituatie:

Dit spel kan met elke hoeveelheid spelers gespeeld worden (voorkeur 4 spelers).

De kinderen worden genummerd van 1 tot en met 4. Nummer 1 begint met gooien op een korf/basket vanaf een worplijn (aangegeven door pylon).

Wanneer er gescoord wordt heeft deze leerling een punt en mag hij/zij het nog een keer proberen. Wordt er gemist pakt nummer 2 zo snel mogelijk de bal en gooit vanaf die plek op de korf/basket. Mist nummer 2, dan pakt nummer 3 weer de bal. Na nummer 3 volgt nummer 4, na nummer 4 volgt weer nummer 1, enz...

Wie het eerst bij de 10 is die wint.

Moeilijker voor de gooier:

- Afstand vergroten worplijn
- Hogere korf/basket

Makkelijker voor gooier:

- Afstand verkleinen worplijn
- Lagere korf/basket
- De bal mag gegooid worden vanaf plek waar die stuitert

Tips voor gooier:

- Gooi met 2 handen
- Gooi met een boogje



Tip voor de lesgever: Let op de houding van de kinderen; bij het gooien de benen schuin voor elkaar zetten. Hierdoor kan je meer kracht zetten en betere richting mee geven. Het nawijzen van de bal met je armen, nadat er gegooid is, zorgt ook voor een betere richting.

Spiegelspel

Materiaal:

- Basketbalnet
- Basketbal (1 per tweetal)

Beginsituatie:

Alle kinderen spelen één tegen één. Kind 1 van het tweetal begint en mag zelf een plekje opzoeken vanaf waar hij de basketbal gaat werpen. Als hij mist is er niets aan de hand en beginnen ze opnieuw, nu mag kind 2 een plekje opzoeken en werpen. Raakt hij dan moet kind 1 spiegelen. Kind 1 gaat op dezelfde plek staan, als waar kind 2 stond, en moet ook raken, mist kind 2, dan klopt het spiegelbeeld niet en krijgt kind 2 de strafletter: 'S' de eerste letter van het woordje 'STOP'. Nu mag kind 2 weer beginnen met gooien vanaf een zelf gekozen afstand. Het kind die als eerste het hele woord STOP heeft, is de verliezer van het spel.

Moeilijker voor de gooier:

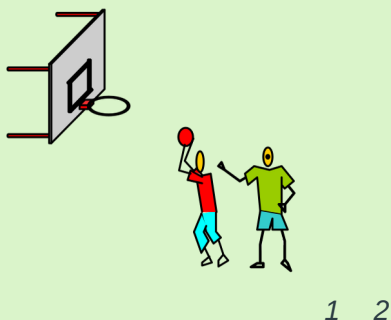
- Afstand vergroten worplijn
- Hogere korf/basket

Makkelijker voor gooier:

- Afstand verkleinen worplijn
- Lagere korf/basket

Tips voor gooier:

- Gooi de bal met 1 hand, de andere hand leg je aan de zijkant van de bal
- Gooi met een boogje
- Wijs de bal na met je armen- zorgt voor de juiste richting Gooi de bal via
- het basketbalbord- in het vierkant.



Tip voor de lesgever: Let op de houding van de kinderen; bij het gooien de benen schuin voor elkaar zetten. Hierdoor kan je meer kracht zetten en betere richting mee geven. Het nawijzen van de bal met je armen, nadat er gegooid is, zorgt ook voor een betere richting.

Deal or no Deal

Materiaal:

- Basketbal per tweetal
- Pylonen, krijt of lijnen

In tweetallen gaan kinderen met één basketbal het mikspel spelen. Ze beginnen bij pylon 1.

Beide hebben ze twee pogingen om te scoren. Als ze raken mogen ze naar pylon 2. Als ze bij pylon 2 staan hebben ze weer twee pogingen om te scoren. Heeft het kind zijn eerste poging gemist mag hij kiezen uit 'Deal' of 'No deal'. Bij 'deal' stopt hij veilig na één keer gooien en mogen ze de volgende beurt weer beginnen bij pylon 2 met opnieuw twee pogingen. Kiezen ze voor 'No deal' dan gokken ze er op dat de tweede poging wel lukt en gooien ze dus nog een keer. Het risico is dat ze weer missen en terug moeten naar pylon 1. Bij pylon 1 kun je niet verder terug dus hier is dit niet het geval. Ze kunnen nu altijd twee keer gooien. Degene die als eerste alle pylonen heeft gescoord is de winnaar.

Moeilijker voor de gooier:

- Afstand vergroten worplijn
- Hogere korf/basket

Makkelijker voor gooier:

- Afstand verkleinen worplijn
- Lagere korf/basket

Tips voor gooier:

- Gooi de bal met 1 hand, de andere hand leg je aan de zijkant van de bal
- Gooi met een boogje
- Wijs de bal na met je armen, dit zorgt voor de juiste richting Gooi de bal via het basketbalbord (vierkant)



Tip voor de lesgever: Als je met meerdere tweetallen bij één basket zit dan kun je beter meerdere routes hebben zodat ze elkaar niet in de weg zitten.

Grote basketbalspel

Materiaal:

- Zoveel mogelijk basketbalnetten/korfen
- Zoveel mogelijk basketballen, minimaal 1 basketbal per kind
- 2 grote bakken (bv. 2 kastkoppen)

Beginsituatie:

Dit spel kan met elke hoeveelheid spelers gespeeld worden (voorkeur 20 spelers).

Verdeel de groep in twee teams, beide teams hebben een grote bak met basketballen er in.

Bij het startsignaal pakken de kinderen allemaal een bal en dribbelen naar een basket toe.

Als het kind scoort legt hij de bal in de bak van de tegenstanders, mist het kind dan legt hij de bal in zijn eigen bak. Zo gaat het door totdat er een bak leeg is, er moet dus snel gehandeld worden.

Moeilijker voor de gooier:

- Afstand vergroten worplijn
- Hogere korf/basket
-

Makkelijker voor gooier:

- Afstand verkleinen worplijn
- Lagere korf/basket
- De bal mag gegooid worden vanaf plek waar die stuitert

Tips voor gooier:

- Gooi de bal met 1 hand, de andere hand leg je aan de zijkant van de bal
- Gooi met een boogje
- Wijs de bal na met je armen, dit zorgt voor de juiste richting
- Gooi de bal via het basketbalbord (vierkant)



Tip voor de lesgever: Je kunt sterrenspelers toevoegen aan het spel: elk kind die het moeilijker wil maken voor zichzelf krijgt een gele medaille om (geel lintje) hij moet altijd vanaf de 2 meter belijning schieten. Hij heeft hier verder geen voordeel van, het is puur om de betere bewegens uit te dagen.

Tennis zonder net

Materiaal:

- Tennis / badminton / speedminton rackets (1 per persoon)
- Tennisbal / shuttle / shuttle voor speedminton (1 per tweetal)
- Stoepkrijt, pylonen om het speelveld mee aan te geven

Beginsituatie:

De kinderen kunnen 1 tegen 1 spelen op een veld. Als er 6 kinderen zijn heb je dus 3 velden nodig. Een van het tweetal slaat de bal rechtstreeks in het vak van de tegenstander, de bal mag een keer stuiteren en dan slaat de tegenstander terug. Stuitert de bal buiten het vak van de tegenstander dan heeft de ander de punt. Stuitert de bal wel in het vak van de tegenstander maar kan de tegenstander er niet bij dan krijg jij 2 punten. Wie is het eerste bij de 20 punten? Laat de kinderen voor dit wedstrijdje eerst even inspelen. Opdracht: probeer zo vaak mogelijk over te spelen samen.

Moeilijker voor de deelnemer:

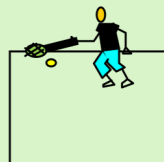
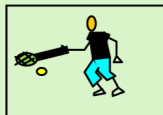
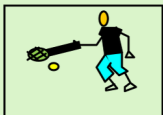
- Kleiner vak voor de tegenstander, minder kans om het vak te raken
- Groter vak voor deze deelnemer zelf, tegenstander heeft meer kans te scoren

Makkelijker voor deelnemer::

- Kleiner vak voor deze deelnemer zelf, de tegenstander heeft minder kans te scoren
- Groter vak voor de tegenstander, de deelnemer heeft nu meer kans dat vak te raken De bal mag twee keer stuiteren in eigen vak

Tips voor deelnemers:

- Probeer de bal aan de onderkant te raken met je racket, de bal moet immers omhoog
- Probeer de bal aan de zijkant van jou lichaam te raken (niet voor je)
- Maak een ruime zwaai
- Wijs de bal na met je racket, dit zorgt voor de juiste richting



Tussenvak



Tip voor de lesgever: Maak de vakken niet te klein, de kans om te mislukken is dan zo groot. De kinderen moeten niet de bal stoten maar duwen, dan wordt het een lange grote zwaai.

Squash

Materiaal:

- Tennisrackets (1 per persoon)
- Tennisbal (1 per tweetal)
- Stoepkrijt, pylonen om het speelveld mee aan te geven

Beginsituatie:

De kinderen gaan in tweetallen om de beurt de bal tegen de muur slaan. Ze kunnen punten scoren doordat de ander de bal twee keer laat stuiteren of de bal onder de lijn op de muur slaat.

Laat de kinderen voor dit wedstrijdje eerst even inspelen. Opdracht: probeer zo vaak mogelijk over te spelen samen. De lijn op de muur staat op ongeveer op 1 meter hoogte vanaf de grond.

Regels:

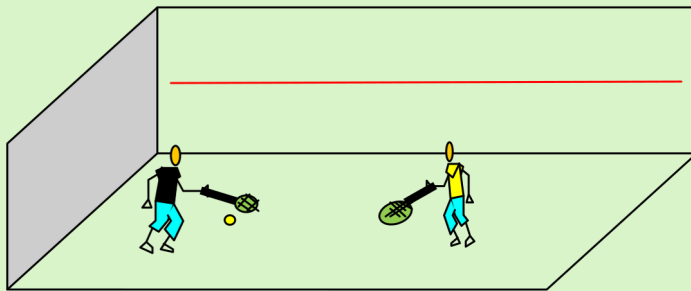
- De bal mag 1 keer stuiteren op de grond De bal moet
- boven de lijn, op de muur, komen De 1e bal van de rally
- moet aanspeelbaar zijn.

Makkelijker voor deelnemer::

- De bal mag twee keer stuiteren in eigen vak

Tips voor deelnemers:

- Probeer de bal aan de onderkant te raken met je racket, de bal moet immers omhoog
- Probeer de bal aan de zijkant van je lichaam te raken (niet voor je)
- Probeer de bal ter hoogte van je knieën te slaan, niet bij je schouder
- Ga zijwaarts staan, die kant waar je de bal gaat slaan
- Maak een ruime zwaai en geen stoot
- Wijs de bal na met je racket, dit zorgt voor de juiste richting



Tip voor de lesgever: Probeer goede tweetallen bij elkaar te zoeken die aan elkaar gewaagd zijn, je bent erg afhankelijk van elkaar of het lukt.

King of Court

Materiaal:

- Tennis/ badminton / speedminton
- rackets 1 p.p.
- Minimaal 1 tennisbal/ shuttle / shuttle voor speedminton
- Stoepkrijt, pylonen om het speelveld mee aan te geven

Beginsituatie:

Een van het groepje begint als Koning aan de overkant. De andere kinderen proberen om de beurt punten te halen tegen de koning. Hebben ze 5 punten behaald dan worden zij de koning van het veld. Een van de andere kinderen begint en slaat de bal onderhands rechtstreeks in het vak van de tegenstander, de bal mag een keer stuiteren en dan slaat de tegenstander terug. Stuitert de bal buiten het vak van de tegenstander dan heb je geen punt en mag de volgende het proberen. Stuitert de bal wel in het vak van de tegenstander, en de tegenstander speelt terug, maar buiten jouw vak, dan heb je een punt behaald en mag je nog een keer. Heb je in de volgende rally geen punt, dan wissel je, maar je behoudt die ene punt. Totdat je 5 punten hebt dan ben je King of court.

Moeilijker voor de deelnemer:

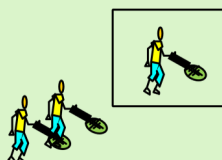
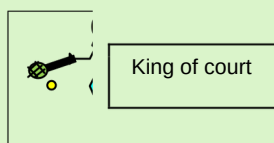
- Kleiner vak voor de tegenstander, minder kans om het vak te raken
- Groter vak voor deze deelnemer zelf, tegenstander heeft meer kans te scoren

Makkelijker voor deelnemer::

- Kleiner vak voor deze deelnemer zelf, de tegenstander heeft minder kans te scoren
- Groter vak voor de tegenstander, de deelnemer heeft nu meer kans dat vak te raken De bal mag twee keer stuiteren in eigen vak

Tips voor deelnemers:

- Probeer de bal aan de onderkant te raken met je racket, de bal moet immers omhoog
- Probeer de bal aan de zijkant van jou lichaam te raken (niet voor je lichaam) Ga zijwaarts staan, die kant waar je de bal gaat slaan.
- Maak een ruime zwaai
- Wijs de bal na met je racket, dit zorgt voor de juiste richting



Tip voor de lesgever: De koning wilt natuurlijk zo lang mogelijk koning blijven, hij kan geen punten halen, maar gaat dit vooral voorkomen.

Veldkampioen

Materiaal:

- Tennis/ badminton / speedmintonrackets 1 p.p.
- Tennisbal / shuttle / shuttle voor speedminton (1 per tweetal)
- Stoepkrijt, pylonen om het speelveld mee aan te geven

Beginsituatie:

De kinderen kunnen 1 tegen 1 spelen op een veld. Als er 10 kinderen zijn heb je dus 5 velden nodig. Je geeft de velden een nummer, veld nummer 1 is het kampioensveld. De kinderen beginnen de wedstrijd op het startsignaal. Een van het tweetal slaat de bal rechtstreeks in het vak van de tegenstander, de bal mag een keer stuiteren en dan slaat de tegenstander terug. Stuitert de bal buiten het vak van de tegenstander dan heeft de ander de punt. Stuitert de bal wel in het vak van de tegenstander maar kan de tegenstander er niet bij, dan krijg jij 2 punten. Als het eindsignaal luidt dan gaat degene met de meeste punten één baan richting de kampioensbaan en de degene met de minste punten gaat één baan de andere kant op. Nu wordt er weer opnieuw gespeeld tegen een nieuwe tegenstander. Als je al op de kampioensbaan staat kun je niet verder dus blijf je staan, dat geldt ook voor de laatste baan.

Moeilijker voor de deelnemer:

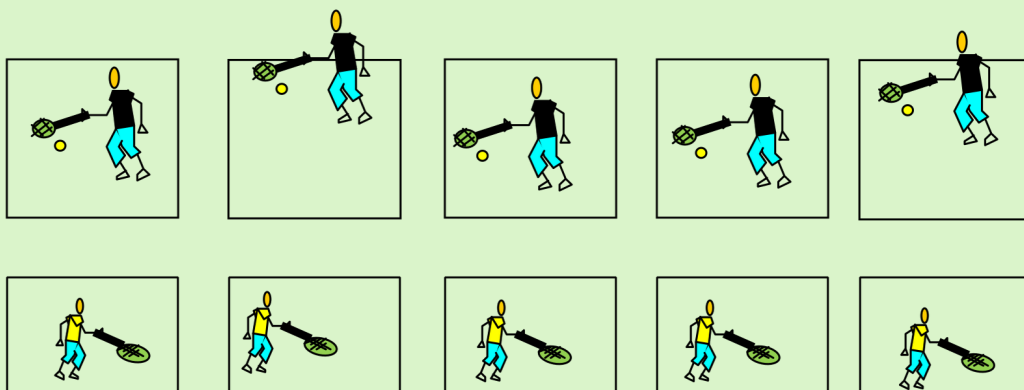
- Kleiner vak voor de tegenstander, minder kans om het vak te raken
- Groter vak voor deze deelnemer zelf, tegenstander heeft meer kans te scoren

Makkelijker voor deelnemer::

- Kleiner vak voor deze deelnemer zelf, de tegenstander heeft minder kans te scoren
- Groter vak voor de tegenstander, de deelnemer heeft nu meer kans dat vak te raken De bal mag twee keer stuiteren in eigen vak

Tips voor deelnemers:

- Probeer de bal aan de onderkant te raken met je racket, de bal moet immers omhoog
- Probeer de bal aan de zijkant van jou lichaam te raken (niet voor je) Ga zijwaarts staan, die kant waar je de bal gaat slaan.
- Maak een ruime zwaai
- Wijs de bal na met je racket, dit zorgt voor de juiste richting



Tip voor de lesgever: Let op de houding van de kinderen; bij het zwaaien van het racket aan de rechter kant moet hun linker voet voor staan, net als bij het gooien van een bal. Spelen ze de backhand; aan de linker kant, dan gebruiken ze de andere kant van het blad en staat hun rechter voet voor.

1 tegen 100

Materiaal:

- Tennis/ badminton / speedminton

Beginsituatie:

2 Tennisballen / shuttles / shuttles voor speedminton

Stoepkrijt, pylonen om het speelveld mee aan te geven. De groep wordt in 2 teams verdeeld. Van beide teams gaat er één kind naar de kant van de tegenstanders. Team 1 gaat om de beurt een punt spelen tegen dat ene kind van team 2 op veld A. Team 2 gaat om de beurt een punt spelen tegen dat ene kind van team 1 op veld B. Elke keer als de teams, die om de beurt strijden, een punt maken wordt dit genoteerd. Als die ene tegenstander aan de overkant een punt maakt gebeurt er niets. De bal wordt steeds onderhands opgeslagen. Na het eindsignaal horen we de uitslag. Welk team heeft de meeste punten behaald? Als je nog een potje speelt kun je nu een andere speler uit beide teams naar de overkant sturen.

Moeilijker voor de deelnemer:

- Kleiner vak voor de tegenstander, minder kans om het vak te raken
- Groter vak voor deze deelnemer zelf, tegenstander heeft meer kans te scoren

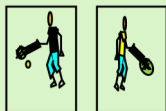
Makkelijker voor deelnemer::

- Kleiner vak voor deze deelnemer zelf, de tegenstander heeft minder kans te scoren
- Groter vak voor de tegenstander, de deelnemer heeft nu meer kans dat vak te raken. De bal mag twee keer stuiteren in eigen vak

Tips voor deelnemers:

- Probeer de bal aan de onderkant te raken met je racket, de bal moet immers omhoog. Probeer de bal aan de zijkant van jou lichaam te raken (niet voor je). Ga zijwaarts staan, die kant waar je de bal gaat slaan.
- Maak een ruime zwaai
- Wijs de bal na met je racket, dit zorgt voor de juiste richting

Veld A Veld B



Wachter van team 1

Wachter van team 1

Tip voor de lesgever: De kinderen spelen dus om de beurt een punt, pas als de punt is afgelopen komt een van de wachters in het veld. Degene die aan de overkant staan moeten goed hun best doen zodat het andere team geen punten bij hem maakt.

Davis Cup

Materiaal:

- Tennis/ badminton / speedmintonrackets 1 p.p.
- 20 Tennisballen / shuttles / shuttles voor speedminton
- Stoepkrijt, pylonen om het speelveld mee aan te geven
- 2 bakken / doos / korfen

Beginsituatie:

De groep wordt in twee teams verdeeld. Één team staat aan de overkant, 1 kind in veld A en 1 kind in veld B de overige kinderen wachten. Het andere team doet hetzelfde aan deze kant.

De kinderen die nu in het veld staan spelen een rally en degene die de rally wint mag nog één rally spelen, degene die de rally verliest wisselt met iemand uit zijn team. Als je wint leg je een bal in de bak/hoepel. Je mag maximaal 2 rally's spelen dan ga je sowieso wisselen.

Moeilijker voor de deelnemer:

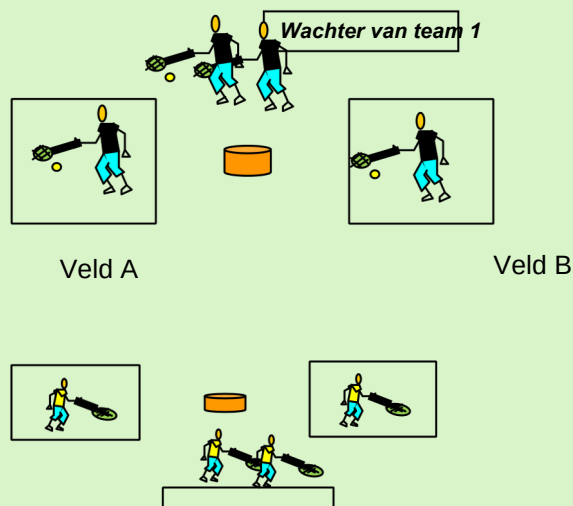
- Kleiner vak voor de tegenstander, minder kans om het vak te raken
- Groter vak voor deze deelnemer zelf, tegenstander heeft meer kans te scoren

Makkelijker voor deelnemer::

- Kleiner vak voor deze deelnemer zelf, de tegenstander heeft minder kans te scoren
- Groter vak voor de tegenstander, de deelnemer heeft nu meer kans dat vak te raken De bal mag twee keer stuiteren in eigen vak

Tips voor deelnemers:

- Probeer de bal aan de onderkant te raken met je racket, de bal moet immers omhoog
- Probeer de bal aan de zijkant van jou lichaam te raken (niet voor je) Ga zijwaarts staan, die kant waar je de bal gaat slaan.
- Maak een ruime zwaai
- Wijs de bal na met je racket, dit zorgt voor de juiste richting



Tip voor de lesgever: Je kunt de kinderen voorafgaand aan het spel de kinderen laten kiezen of ze een aparte regel willen zoals de bal 2x laten stuiteren. De kinderen die daarvoor kiezen krijgen een lintje om zodat iedereen dan weet voor wie dat geldt. Veel kinderen zullen daar teveel trots voor hebben. Dus echt goede beweges doen dan niet mee en dat is precies wat je wilt.

Rond het veld

Materiaal:

- rackets 1 p.p. Tennis/ badminton / speedminton
- 1 Tennisbal / shuttle / shuttle voor speedminton
- Stoepkrijt, pylonen om het speelveld mee aan te geven

Beginsituatie:

Dit spel is net als 'rond de tafel' bij tafeltennis, alleen dan zonder tafel.

Kinderen staan verdeeld bij beide veldjes klaar. De eerste brengt de bal in het spel.

De bal moet over het tussenvak en moet stuiten in het andere vak, dit kind rent naar het andere vak toe en sluit aan in de rij. De bal moet zo in het spel worden gehouden door telkens een ander kind. Ze rennen elke keer achter hun eigen geslagen bal aan.

Regels:

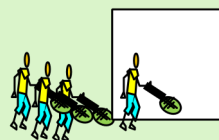
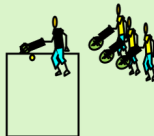
- De eerste bal moet goed zijn en aanspeelbaar zijn
- Als je de bal buiten het vak slaat ben je af
- Als de bal twee keer stuitert ben je af
- Als je af bent dan heb je een strafpunt maar doe je nog steeds mee

Makkelijker voor deelnemers:

- De bal mag twee keer stuiten in eigen vak

Tips voor deelnemers:

- Probeer de bal aan de onderkant te raken met je racket, de bal moet immers omhoog
- Probeer de bal aan de zijkant van jou lichaam te raken (niet voor je) Ga zijwaarts staan, die kant waar je de bal gaat slaan.
- Maak een ruime zwaai
- Wijs de bal na met je racket, dit zorgt voor de juiste richting



Tip voor de lesgever: Degenen die af gaan, moeten er bij 'rond de tafel' altijd uit, deze kinderen zouden juist meer moeten oefenen en er juist in moeten blijven. Ze krijgen met deze regel wel een nadeel maar kunnen wel door blijven oefenen. Aan het eind van het spel kan je kijken wie de minste strafpunten heeft.

Trampjump

Materiaal:

- 2 banken (om overheen te lopen)
- Trampoline
- 2 dikke matten
- 2 korfbalpalen (doelpalen)
- 1 touw (doellat)
- 1 foambal

Beginsituatie:

Het kind rent, met een bal in de hand, en springt in de trampoline. Na het springen probeert hij de bal in het doel te gooien en landt daarna op de dikke mat. Het doel wordt verdedigt door een keeper.

Scoort de gooier, dan mag hij keepen. De keeper wordt dan gooier.

Moeilijker voor de gooier:

- Grotere bal
- Doel verkleinen

Makkelijker voor gooier:

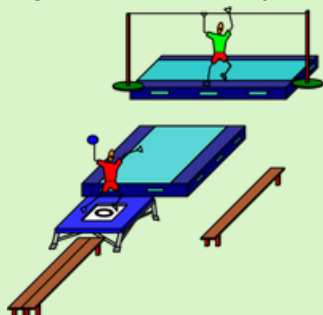
- Banken voor trampoline zetten
- Kleinere bal (betere grip)
- Doel vergroten
- Keeper moet op de knieën zitten

Tips voor gooier:

- Zet met 2 benen tegelijk af in de trampoline
- Gooi de bal pas als je op het hoogste punt bent van je sprong. Dus niet tijdens de afzet al gooien.
- Spring ver naar voren toe. Dit verkleint afstand tot het doel. Gooi in de hoeken.

Tips voor keeper:

- Keep met gebogen knieën. Zo kan je makkelijker duiken.



Tip voor de lesgever: Zorg eerst dat kinderen bekend zijn met de rechtstandige sprong in de trampoline. Een goede landing is noodzakelijk.

Trampoline mikspel

Materiaal:

- 2 Trampolines
- 4 dikke matten
- 4 kasten
- 6 foamballen
- 8 pylonen
- Eventueel 2 banken

Beginsituatie:

Verdeel de groep in twee teams, beide teams proberen hun eigen 4 pylonen als eerste om te krijgen. Het eerste kind van beide teams rennen met een bal in de hand, springen in de trampoline en mikken op het hoogste punt op hun eigen pylonen. Daarna landen ze op de dikke mat, halen hun bal op en brengen deze naar de volgende gooier. Ze sluiten zelf aan achter in de rij.

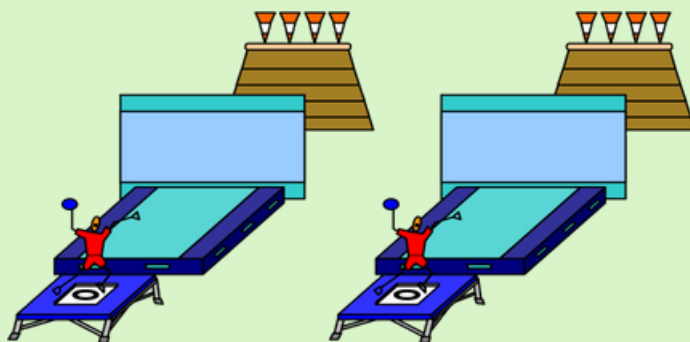
Bij beide teams moet er een vanger staan, ze mogen dat best afwisselen als er maar iemand staat.

Makkelijker voor deelnemers:

- Banken voor trampoline zetten
- Kleinere bal (betere grip)
- Meerdere pylonen op de kast
- Grotere pylonen op de kast
- Geen grote rechtopstaande matten er voor.

Tips voor deelnemers:

- Zet met 2 benen tegelijk af in de trampoline
- Gooi de bal pas als je op het hoogste punt bent van je sprong. Dus niet tijdens de afzet al gooien.
- Spring ver naar voren toe. Dit verkleint afstand tot het doel.
- De gooi-arm in een L-vorm houden
- Gooi niet alleen met je arm maar met je hele lichaam



Tip voor de lesgever: De dikke matten die allebei rechtop staan, staan tegen kasten aan zodat ze overeind blijven.

Mono korfbal

Materiaal:

- 1 korf +paal
- 1 bal
- Pylonen om speelveld mee aan te geven

Beginsituatie:

Twee teams van maximaal 5 spelers, spelen korfbal op 1 korf. Een eventueel derde team zit aan de kant en komt er in als de wedstrijd van 5 minuten is afgelopen.

Regels:

- Niet lopen met de bal
- Uit de handen slaan is verboden
- Bal buiten het speelveld, bal naar de tegenstanders.
- Elke keer als de bal wordt onderschept door de tegenstander moet er eerst 5 keer worden overgespeeld voordat er gescoord kan worden. ('recht van aanval' regel)

Moeilijker voor de aanvaller:

- Hogere korf
- 'Recht van aanval' regel aanpassen: 10 keer overgooien
- Als je een worp op de korf wilt maken maar een verdediger verdedigd jou met een arm dan mag je niet gooien op de korf.
- Tip voor de aanvaller

Makkelijker voor de aanvaller:

- Lagere korf
- 'Recht van aanval' regel aanpassen: 3 keer overgooien

Tips voor aanvaller:

- Blijf lopen totdat je vrij loopt
- Bij gooien op de korf: laat de bal zo laat mogelijk los, wijs de bal na, geef de bal een draai naar achteren mee.
- Maak schijnbewegingen
- Niet over de tegenstander heen gooien

Tips voor verdediger:

- Blijf bij de tegenstanders, niemand mag vrij komen staan
- Ren op de voorvoeten, dan kan je ergens vlug tussen duiken en de bal onderscheppen
- Als een tegenstander op de korf wil schieten, ga dan dicht op diegene staan met je handen de lucht in.



Tip voor de lesgever: Zorg dat de kinderen eerst wat kunnen mikken op een korf voordat ze dit spel gaan spelen. Ook moeten ze een beetje vrij kunnen lopen voordat ze dit gaan spelen. Als deze voorwaarden er niet zijn wordt er weinig gescoord en worden de kinderen niet enthousiast voor korfbal.

Doorloop korfbal

Materiaal:

- 1 korf +paal per 3-tal
- 1 bal per korfbalpaal
- 1 pylon

Beginsituatie:

Alle kinderen hebben een eigen bal en beginnen bij het startsignaal vanaf het midden van het veld te lopen naar een van de korfbal palen. Ze krijgen aangekomen bij de korf een bal aangespeeld van de hulpjes die achter de korf staan. Deze bal proberen ze snel onderhands in de korf te mikken. Ze rennen weer terug naar het midden van het veld en proberen het nog eens bij een andere korf. Elke keer als je raak gooit krijgt je een geel lintje van het hulpje bij de korf waar je raak heb gegooid. Degene die als eerste 5 lintjes (medailles) heeft behaald, die heeft gewonnen.

Makkelijker voor de gooier:

- Lagere korf
- Dichter bij de korf mikken
- Betere aangooi door hulpje
- Tip voor de gooier

Tips voor gooier:

- Gooi onderhands, ongeveer 1.5 meter vanaf de korf
- Laat de bal zo laat mogelijk los
- Wijs de bal na
- Eén knie gaat mee omhoog
- Kom iets los van de grond

Tips voor de hulpjes:

- Gooi de bal aan als de gooier 2 meter van de korf af is
- Gooi met een klein boogje
- Gooi richting zijn buik



Tip voor de lesgever: De doorloopbal bij korfbal is bedoeld voor verrassingaanvallen. Bij korfbal is het zo dat als er wordt verdedigd, bij degene die net op de korf wilde gooien, er niet meer op de korf gegooid mag worden. De doorloopbal is om deze verdedigingsactie te voorkomen. Het is een lastige worp dus maak het in het begin zo makkelijk mogelijk voor de deelnemers. Zorg dat er bij elke korf een lijn staat dat de werpers als richtlijn kunnen gebruiken vanaf waar ze moeten gooien.

Korfbal roof

Materiaal:

- 1 korf +paal per 3-tal
- 1 bal per korfbalpaal
- 10 pylonen

Beginsituatie:

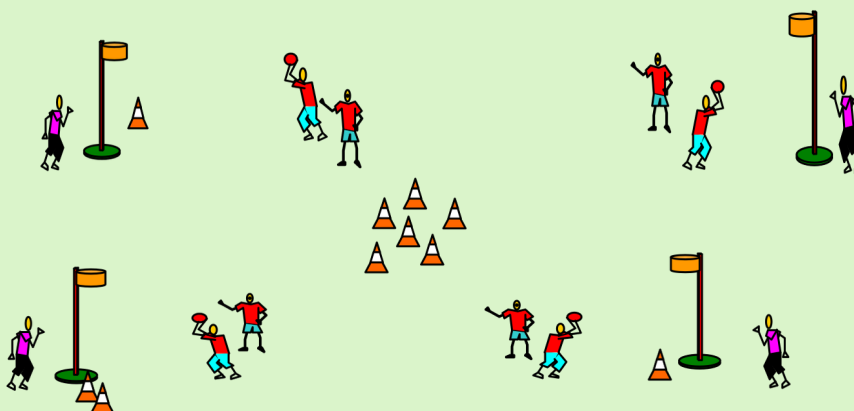
De kinderen worden in groepjes van 2 verdeeld. Bij elke paal staat een hulpje om de bal snel terug te gooien. In het midden van het veld staan de 10 pylonen. Bij het startsignaal gaan alle tweetallen om de beurt een strafworp nemen vanaf 3 meter van de korfbalpaal. Als ze scoren haalt degene die scoorde een pylon op en zet deze naast de eigen korf. Zo proberen alle tweetallen om als eerste 4 pylonen in hun bezit te hebben. Als de pylonen in het midden op zijn haal je ze op bij een tweetal die de meeste pylonen hebben.

Makkelijker voor de gooier:

- Lagere korf
- Dichter bij de korf mikken
- Tip voor de gooier

Tips voor gooier:

- Houd de bal met 2 handen vast, niet alleen met je vingers
- Gooi bovenhands
- Laat de bal zo laat mogelijk los
- Wijs de bal na
- Geef de bal een kleine draai naar achteren mee
- Eén knie gaat mee omhoog
- Kom iets los van de grond
- Concentreer je goed, niet te snel willen gooien



Tip voor de lesgever: Doordat het een wedstrijd is, gaan ze vooral snel gooien en niet meer goed concentreren. Voorafgaand aan het spel kun je het eerst oefenen zonder er een wedstrijd van te maken.

Kreeftenvoetbal

Materiaal:

- 4 pylonen
- 1 bal

Beginsituatie:

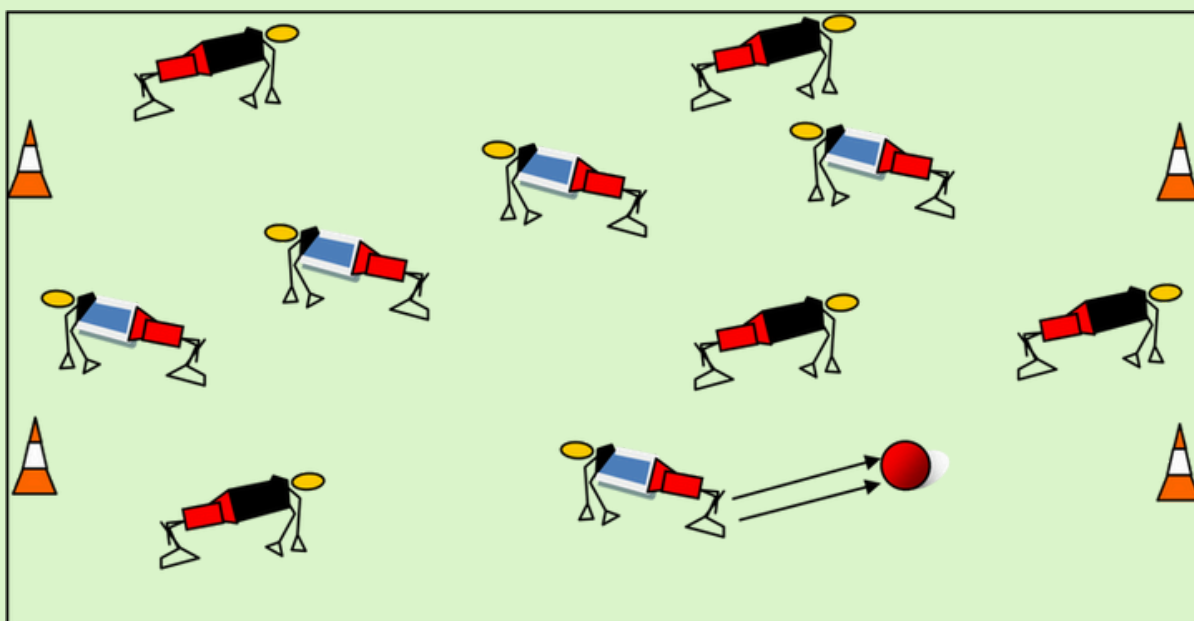
Afhankelijk van de grootte van de groep, worden er 2, 3 of 4 teams gemaakt. De kinderen mogen zich alleen op handen en voeten voortbewegen en moeten proberen de bal tussen de pylonen van het andere team te schieten.

Regels:

- Alleen op handen en voeten voortbewegen
- Wordt er gescoord, dan krijgt de keeper de bal
- De keeper mag de bal onderhands uitgooien
- Iedere wedstrijd duurt een bepaalde tijd. Omdat het best zwaar is, hoeven deze wedstrijden niet al te lang te duren

Aanpassingsmogelijkheden:

- Als er te weinig gescoord wordt, dan kan er gespeeld worden met 2 kameleons. Zo heeft het team dat de bal heeft 2 kinderen meer in het team
- Als er te weinig gescoord wordt, dan kunnen de pylonen verder uit elkaar worden gezet.



Tips voor de lesgever: Maak de doelen zo groot mogelijk. Liever een eindstand van 10-9 dan 1-0. Kinderen vinden het juist leuk om te scoren. Speel ook met een zo groot mogelijk bal en het liefst eentje die ook kan stuiteren. Zo blijft het een enerverend spel.

Bovenbouw

Loopspelen

Inhaal loopspel

Materiaal:

- 4 pylonen

Beginsituatie:

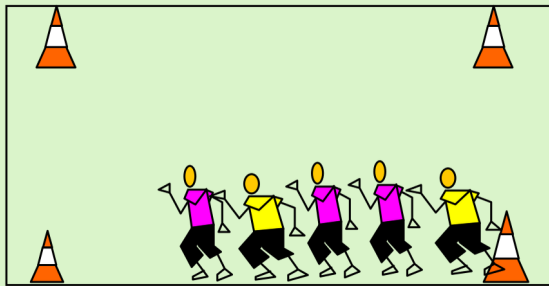
De hele groep rent in een lange rij achter elkaar aan op een tempo dat iedereen kan bijhouden. Bij het fluit/ of klapsignaal gaat de achterste in de rij buitenom iedereen inhalen en sluit helemaal vooraan aan. Wanneer de docent ziet dat dit is gebeurt dan volgt er een nieuw signaal. Degene die nu achteraan rent gaat ook helemaal naar voren rennen. Dit gaat zo door tot iedereen aan de beurt is geweest.

Zwaarder:

- Deze opdracht twee keer uitvoeren
- Grotere groep
- Harder looptempo
- De loper moet eerst inhalen, dan een rondje extra lopen dan pas mag hij voorop gaan lopen

Variatie:

- Docent geeft signaal sneller achter elkaar, degene die net na jou het startsignaal heeft gekregen kan jou dus inhalen



Tip voor de lesgever: Dit is een warming-up of een training voor een hardloophwedstrijd, er zit verder namelijk weinig spelement in.

Meeneem loopspel

Materiaal:

- 4 pylonen

Beginsituatie:

Maak 4 groepen en zet iedere groep bij een pylon.

De eersten van de groepen beginnen en rennen om alle pylonen heen. Als de eersten weer bij hun eigen pylon zijn aangekomen dan gaat de tweede van de groep mee. Komen nummer 1 en 2 weer bij hun pylon dan gaat de derde van de groep mee. Zo gaat het door tot iedereen mee is.

Na het rondje lopen met de hele groep, stopt de eerste renner van die groep weer, weer aangekomen bij de pylon, mag de 2e stoppen enzovoort. Tot dat iedereen weer is gestopt.

Regels:

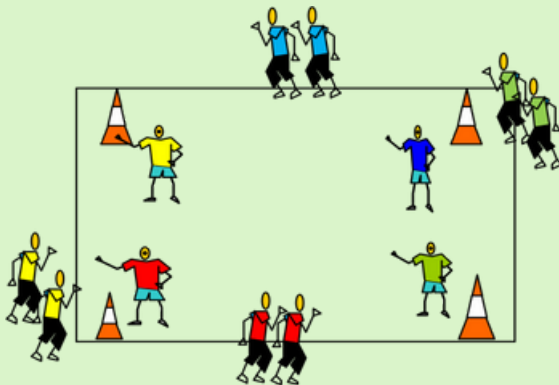
- De groep moet bij elkaar blijven
- De kinderen die wachten, wachten binnen het vak zodat ze niet in de weg staan Het is geen wedstrijd

Zwaarder:

- Deze opdracht twee keer uitvoeren
- Grotere groep
- Harder looptempo

Variatie:

- Het is wel een wedstrijd, welke groep is als eerste allemaal terug bij de pylon?



Tip voor de lesgever: Dit is een warming-up of een training voor een hardlooptwedstrijd, er zit verder namelijk weinig spelelement in.

4 op een rij

Materiaal:

- 16 pylonen
- 4 rode lintjes
- 4 gele lintjes

Beginsituatie:

Verdeel de groep in twee teams. Beide groepen krijgen 4 lintjes. Bij het startsignaal rent de eerste van de groep naar de pylonen toe en legt het lintje bij één van de pylonen neer.

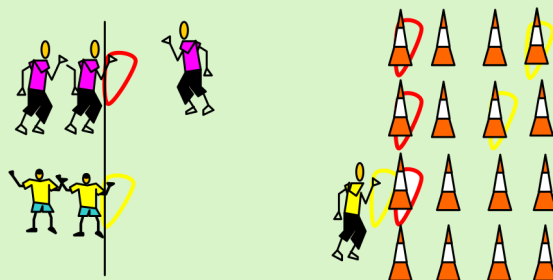
Hij rent weer terug en dan mag de volgende een lintje neerleggen. De groepen proberen allebei als eerste 4 lintjes op een rij te krijgen. Wanneer de 4 lintjes op zijn, maar er nog geen 4 op een rij liggen, dan mag de volgende rennen en een hesje verplaatsen.

Regels:

- Lintjes mogen horizontaal, verticaal of diagonaal liggen
- De volgende mag pas weg als de voorgaande weer terug is bij de lijn
- De lintjes van de andere partij mogen niet worden verplaatst

Zwaarder:

- Kleinere groep
- Grotere afstand tussen de lijn en de pylonen



Tip voor de lesgever: Je kan de kinderen die even stil staan tactisch coachen zodat ze leren waar ze het lintje het beste neer kunnen leggen.

Levend Mastermind

Materiaal:

- 8 hoepels
- 3 rode pittenzakjes
- 3 blauwe pittenzakjes
- 3 blokjes
- 3 pylonen
- 3 gele pittenzakjes
- 3 groene pittenzakjes
- Kast

Beginsituatie:

De groep wordt in twee teams ingedeeld, deze twee teams proberen zo snel mogelijk de(zelfde) code te ontcijferen. Twee kinderen uit de klas mogen samen de geheime code bedenken met de 4 verschillende voorwerpen. Ze leggen de code achter de kast en gaan allebei bij een van de teams hun hoepels staan. Beide teams hebben aan de overkant 4 hoepels liggen waar ze de code kunnen neerleggen. Beide teams sturen bij het startsignaal 1 speler met 4 voorwerpen naar de hoepels toe, deze legt ze in een bepaalde volgorde. De spelleider die de code bedacht heeft gaat vertellen hoeveel voorwerpen op de juiste plek liggen, net zoals bij gewoon Mastermind. De speler rent weer terug vertelt het zijn team en ze maken samen een beslissing welke voorwerpen gewisseld moeten worden. Speler 2 rent terug met eventueel nieuwe voorwerpen. Totdat 1 spelleider kan vertellen dat één team de juiste code heeft ontcijferd, deze heeft gewonnen.

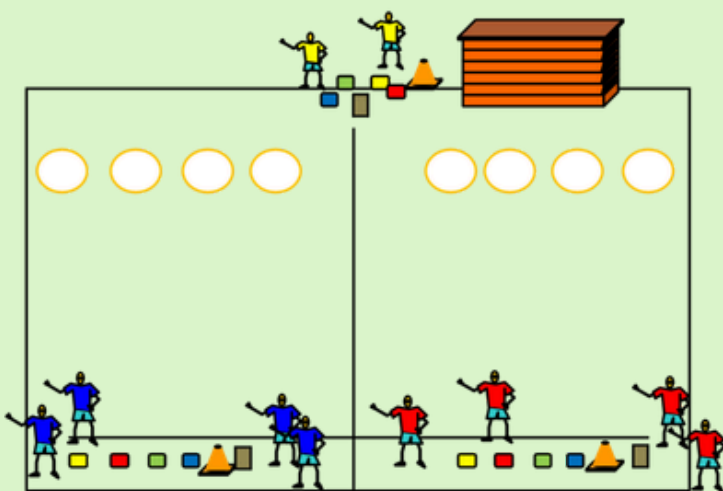
Regels:

- Code bestaat uit 4 voorwerpen
- Er mag niet achter de kast gespiekt worden
- Er mag niet afgeluisterd worden bij het andere team

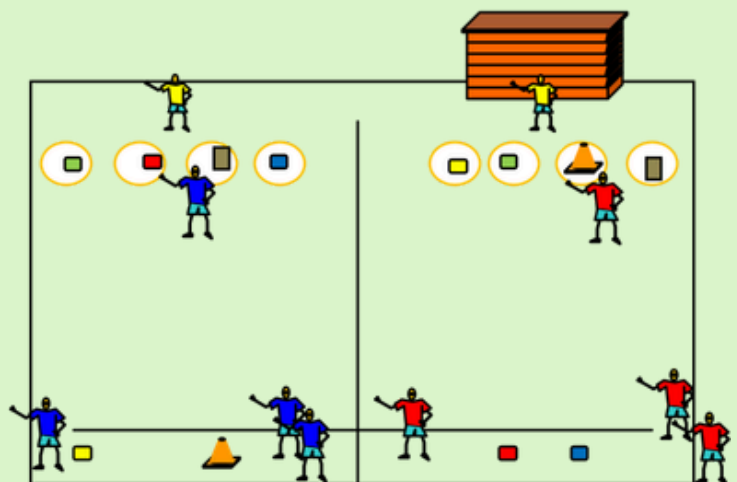
Makkelijker voor beide teams:

- Begin met 4 voorwerpen, bouw het uit met 5 of zelfs 6. De code blijft altijd 4 voorwerpen. Spelleider vertelt precies *welk* voorwerp in de code zit, niet alleen *hoeveel* voorwerpen
- De spelleiders bedenken samen een hint en vertellen dat aan een speler van beide teams Papier en pen bij de hand waarop de spelleider kan schrijven hoeveel er goed waren.

Beginsituatie (met 6 voorwerpen)



Halverwege het spel



Tip voor de lesgever: Dit spel is best ingewikkeld. Maak het in het begin zo makkelijk mogelijk. Begin met 4 voorwerpen, later uitbouwen naar 6 voorwerpen (zoals op het plaatje).

Kaartenestafette

- Materiaal (buiten):
- 4 hoepels
- 8 pylonen 1 kaartspel

- Materiaal (gymzaal):
- 4 banken
- 4 kleine matjes
- 1 dikke mat
- 1 kaartspel

Beginsituatie:

Er worden 4 teams gemaakt, die ieder op een bank zitten in een hoek van de gymzaal.

Ieder team krijgt een symbool (harten, klaver, ruiten of schoppen).

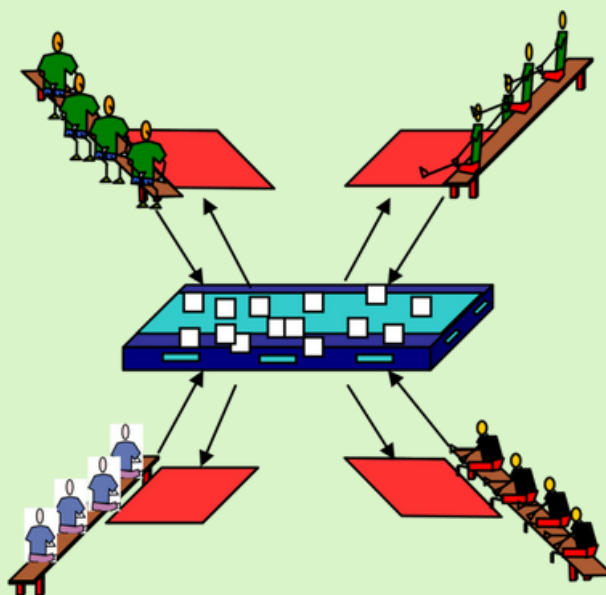
De eerste loper rent naar de dikke mat, draait een kaart om en kijkt of daar het symbool op staat dat zijn team heeft. Zo nee, de kaart wordt weer omgedraaid en er wordt een andere kaart gepakt. Wanneer uiteindelijk het goede symbool wordt gevonden, dan terugrennen en de kaart op de mat leggen. Hierna mag het volgende kind gaan rennen. Zijn alle kaarten (in totaal 13) gevonden dan gaat het team met de handen omhoog op de bank zitten.

Regels:

- Starten bij het startsignaal van de lesgever
- Bij een verkeerde kaart de kaart weer omdraaien, zodat andere teams deze niet kunnen zien
- De volgende loper mag pas starten als de kaart op de kleine mat (of in de hoepel) ligt
- Alle kaarten in bezit; zitten op de bank met de handen omhoog. De lesgever kijkt wie er gewonnen heeft
- Hierna de kaarten weer terug op de dikke mat leggen. De azen blijven op de kleine mat liggen (kinderen kunnen dan zien welk symbool ze moet pakken)

Uitbreiding:

- Kaarten moeten op volgorde worden gelegd óf van hoog naar laag (aas, koning, vrouw, boer, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2) óf van laag naar hoog. Het team dat dat als eerste heeft gedaan is de winnaar.
- 1 kaart pakken en dan moet je terugrennen. Is het een goede kaart, dan neem je deze mee. Bij een verkeerde kaart leg je deze terug en tik je de volgende loper aan.



Mattenrace

Materiaal:

- 6 matjes (2 matjes per 4 kinderen)
- 4 pylonen

Beginsituatie:

Ieder team, bestaande uit 4 kinderen, krijgt 2 matjes. Ze moeten proberen bij de finishlijn te komen zonder dat iemand met een lichaamsdeel de grond raakt. Wordt de grond wel geraakt dan moet de hele groepje opnieuw beginnen. Er moet dus goed samen gewerkt worden om aan de overkant te komen.

Makkelijker:

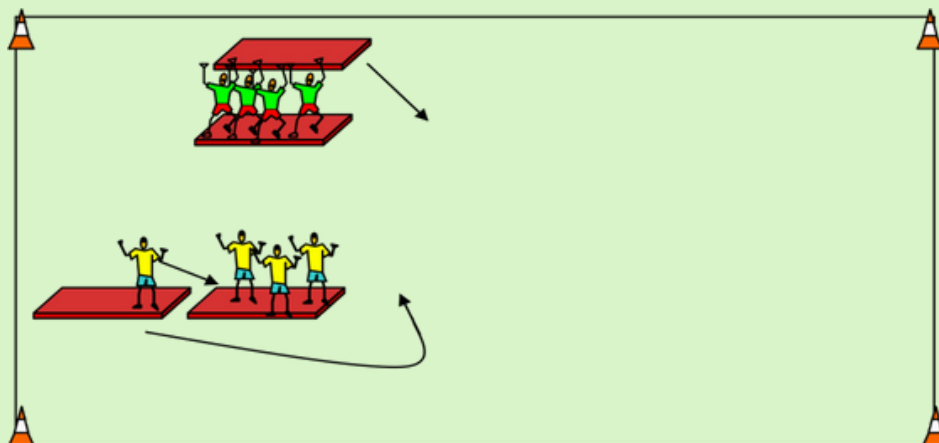
- De teams die niet als eerste aan de overkant zijn, mogen bij het volgende potje een meter verder naar voren beginnen. Het winnende team start weer bij het oude startpunt. Zo krijg je de teams op den duur in evenwicht
- Tips geven. Bijvoorbeeld: de achterste pakt de mat en geeft die door naar voren óf gooi het matje niet te dichtbij, zo ben je minder snel aan de overkant

Moeilijker:

- Voor het winnende team een opdracht verzinnen. Bijvoorbeeld: Iedereen mag nog maar 1 hand gebruiken, de andere moet op de rug

Eventuele aanpassingen:

- Wanneer het met vier kinderen goed gaat, kan de groep uitgedaagd worden door bijvoorbeeld met 6-tallen te gaan spelen



Tip voor de lesgever: Wanneer een klas moeite heeft met samenwerken is dit een zeer goede activiteit. Deze kan je bijvoorbeeld een aantal weken achter elkaar gebruiken als afsluiter van de les; de kinderen mogen pas naar de kleedkamer als ze de activiteit goed hebben afgerond. Het lijkt eenvoudig maar enkele groepjes zullen hier toch moeite mee hebben, omdat er irritatie kan ontstaan. Toch moeten ze de activiteit goed afronden.

Hit and Run

Materiaal:

- 1 tennisbal
- 1 knuppel/plankje
- 7 pylonen (3 om slagplek aan te geven, 4 om honken aan te geven)
- 1 hoepel (brandplek)

Beginsituatie:

Er worden 2 teams gemaakt; een slag- en veldpartij. De eerste slagman zegt van te voren welk honk hij denkt te bereiken, bijvoorbeeld honk 3. Wanneer de bal wordt weggeslagen en de slagman weet inderdaad honk 3 te bereiken, dan krijgt de slagpartij 3 punten erbij. Lukt dit niet dan krijgt de veldpartij er 3 punten bij.

De veldpartij probeert zo snel mogelijk de bal te pakken en deze te branden in de hoepel ("BRAND").

Regels:

- De slagman heeft zoveel mogelijk pogingen om de bal buiten het slagvak te krijgen. Na 2 misslagen (bal wordt niet geraakt) met de knuppel, moet er verplicht met het plankje geslagen worden
- Bij "BRAND" ligt het spel stil en wordt gekeken of de slagman op tijd was
- Er wordt op tijd gespeeld. Ieder team krijgt bijvoorbeeld 8 minuten de tijd om zoveel punten te behalen, daarna wisselen
- Slagmensen mogen niet gehinderd worden door de veldpartij
- Bij een vangbal wordt er gewoon verder gespeeld, de veldpartij krijgt er wel een punt bij Het team dat aan het einde de meeste punten heeft, heeft gewonnen

Tips voor de verdedigers:

- Verspreid je zo goed mogelijk over het veld
- Wanneer de afstand naar de brander te groot is om te gooien, gooi dan de bal eerst naar een medespeler. Die kan de bal vervolgens naar de brander gooien

Tips voor de aanvallers:

- Schat goed in hoe ver je de bal weg gaat slaan. Sla je de bal minder ver, kies dan voor een honk dichtbij. Sla je de bal ver weg, dan kan honk 3 of 4 geprobeerd worden.
- Kijk waar de ruimte ligt (waar staan weinig kinderen?). Soms is een korte slag beter, dan een verre slag



Tips voor de lesgever: Voor zowel de lesgever als de kinderen kan het prettig zijn om met een bepaalde tijd te spelen. Wanneer je er voor kiest om bijvoorbeeld na 3 uitjes te gaan wisselen, dan zorgt dat altijd voor frustratie bij dat team omdat bepaalde kinderen amper aan de beurt komen. Ook kan dit zorgen voor reacties naar de kinderen die het uitje hebben veroorzaakt en dat wil je als lesgever voorkomen. Door met tijd te gaan werken voorkom je irritaties en zelf hoeft je niet bij te houden hoeveel uitjes er zijn.

Slagbal

Materiaal:

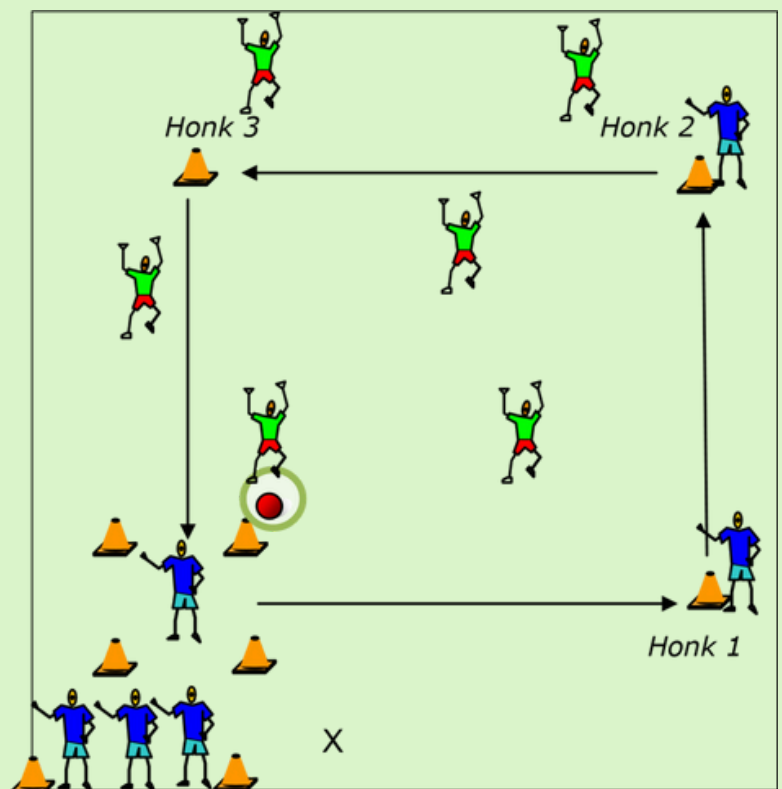
- 4 honken
- 1 tennisbal
- 1 knuppel/plankje
- 10 pylonen

Beginsituatie: De groep wordt in tweeën verdeeld. Er is een veldpartij, deze kinderen staan verdeeld over het veld en hebben een brander. De andere helft is de slagpartij, zij staan tussen de twee pylonen in een rij. De eerste in de rij begint en probeert de bal in het veld te slaan met het plankje. Daarna rent hij zo snel mogelijk naar het eerste honk. De veldpartij probeert zo snel mogelijk de bal naar de brander te gooien die de bal kan uitbranden op de pylon.

Regels:

- Er mogen meerdere kinderen bij één honk staan. De looper heeft 3 pogingen om de bal te slaan, mislukt dat dan mag hij vrij naar het eerste honk lopen, de veldpartij krijgt een punt.
- De looper mag door lopen zolang de bal niet op het brandpunt is. Als de looper op het brandmoment niet bij een honk staat dan is de looper af en gaat hij een honk terug. De veldpartij krijgt hier een punt voor.
- Als de veldpartij de bal in een keer vangt krijgen ze ook een punt, alle lopers gaan terug naar het honk waar hij stond.
- Als een looper bij het 4e honk aankomt heeft de slagpartij een punt. Als een looper een homerun rent.
- wisselen de teams van functie

?



Tips voor de slagpartij:

- Slaan: met gestrekte armen de bal raken,
- lichaamsgewicht komt langzaam op het andere been. Gelijk beginnen met rennen als je de bal hebt geslagen
- Rennen + kijken naar de bal

Tip voor de lesgever: Bij een 2e ronde, denken aan de rij van de slagpartij, kinderen die bijna aan de beurt waren bij de vorige ronde mogen nu vooraan zitten.

Estafette

Materiaal:

- Stoepkrijt, pylonen om het speelveld mee aan te geven Stokjes
-

Beginsituatie:

Verdeel de kinderen in groepjes. Geef het begin en het eind punt aan met een pylon. Begin eerst met de standaard estafette, het wisselen van het stokje.

De wissel:

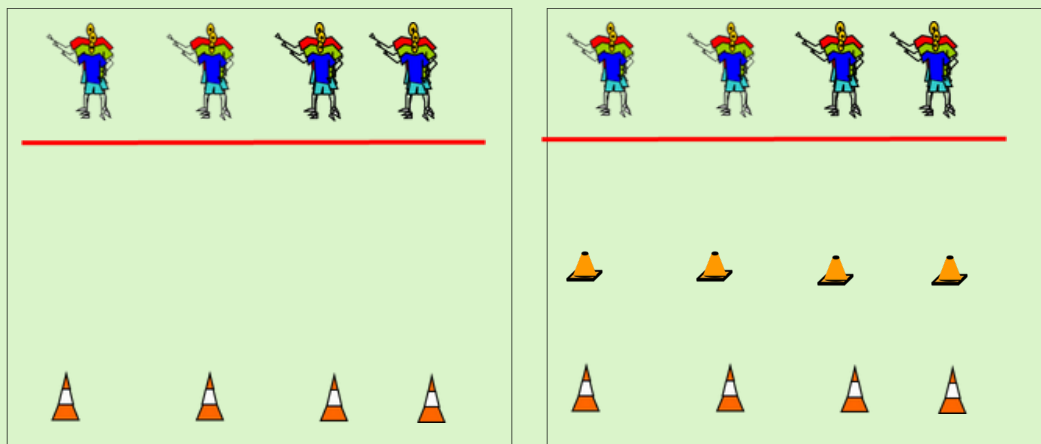
- Kind 1 start met het stokje in de hand
- Loopt om de pylon heen en weer terug
- Hij loopt om de hele groep heen
- Het eerste kind in het rijtje (kind 2) staat met een hand naar achter klaar Kind 1 legt het stokje in de hand van kind 2.
- Kind 2 gaat nu rennen en kind 1 gaat achteraan in de rij zitten.

Tips voor de lopers:

- Geef elkaar alleen positief of opbouwend commentaar
- Maak kleine korte pasjes, zo loop je sneller
- Als je klaar staat om te gaan rennen, alleen naar achteren kijken, je voeten staan al naar voren gericht, nu kan je sneller weg.

Uitbreiding:

- Het kind, dat het stokje moet ontvangen, mag alvast tot de pylon lopen zodat ze beide rennend wisselen. Hij moet dus goed kunnen inschatten wanneer hij vertrekt. Als hij te vroeg vertrekt is hij al bij de pylon voor de ander, dan staat hij alsnog stil. De bedoeling is dat ze allebei op 100 procent sprinten terwijl ze wisselen.



Tip voor de lesgever: Als je met de uitbreiding bent gestart, speel dan eerst nog geen wedstrijdje, dan kunnen ze oefenen zonder stress. Als ze het een aantal keer gedaan en lukt het al? Dan is een wedstrijdje natuurlijk wel weer leuk.

Matsurfen

Materiaal:

- 2 dikke matten
- 4 pylonen

Beginsituatie:

Er worden 4 teams gemaakt van gelijke grootte (voor zover mogelijk). 2 teams spelen tegen elkaar en springen om en om op de mat. Het doel is de pylon van de tegenpartij om te krijgen. Het team dat dat als eerste lukt heeft gewonnen.

Regels:

- Er wordt om en om gesprongen op de mat
- Het is verplicht om te landen op de billen
- De mat wordt recht gelegd nadat er gesprongen is

Uitbreiding:

Het kan voorkomen dat de teams gelijk opgaan en dat er geen winnaar dreigt te komen. Als lesgever kan je dan de aanpassing maken dat de teams in tweetallen mogen gaan surfen. Deze aanpassing zorgt er in veel gevallen wel voor dat er verschillen tussen beide teams ontstaan. Belangrijk hierbij is wel dat de kinderen gelijktijdig op de mat springen. Wanneer er een (groot) verschil zit tussen die momenten kunnen er gevaarlijke situaties ontstaan. Hamer er dus op dat de tweetallen proberen tegelijk op de mat te landen.

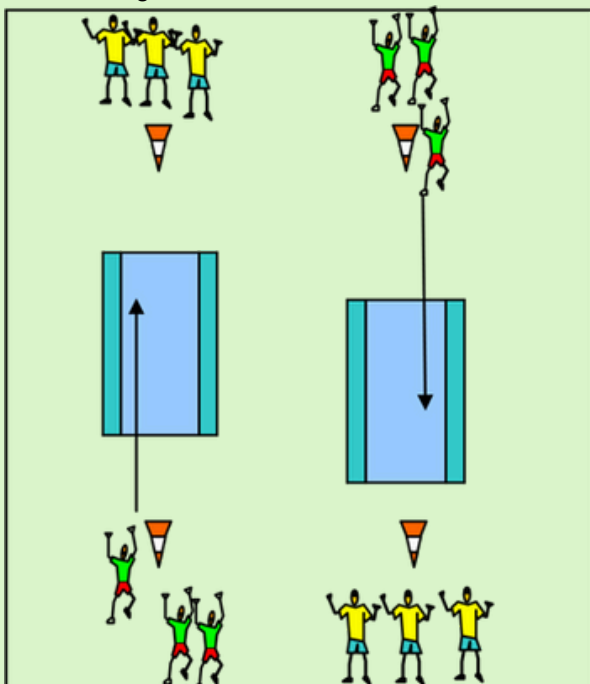
Winnaars:

De winnaar is het team dat als eerste twee potjes gewonnen heeft. Dit team gaat naar de finale en speelt tegen de andere winnaar. De andere teams gaan naar de troostfinale en bepalen wie er derde en vierde worden.

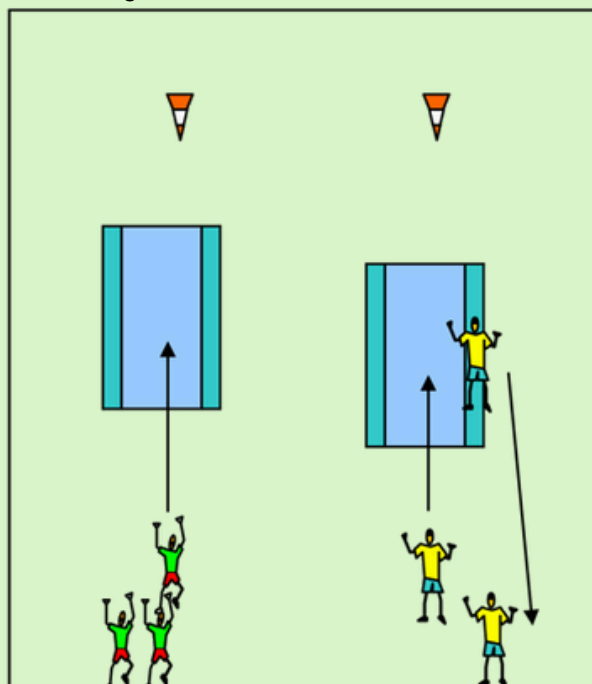
Andere variant:

De twee dikke matten worden naast elkaar gelegd. Op teken van de lesgever beginnen beide teams met aanlopen. De teams proberen zo snel mogelijk hun eigen pylon om te krijgen die aan de overkant staat. Er wordt dus niet op 1 mat gespeeld, maar op 2 matten (zie tekening 2).

Tekening 1



Tekening 2



Dobbelsteenestafette

Materiaal:

- 14 pylonen
- 2 grote dobbelstenen (wanneer niet mogelijk zijn kleintjes ook goed)

Beginsituatie:

Er worden 2 groepen gevormd. De eerste leerlingen van elke groep gooien met de dobbelsteen. Gooit het kind bijvoorbeeld 5, dan moet het sprinten naar de 5e pylon, hier omheen rennen, deze omgooien en terugrennen naar het groepje. Hierna is de volgende aan de beurt. Het spel is afgelopen als alle pylonen omgegooid zijn.

Regels:

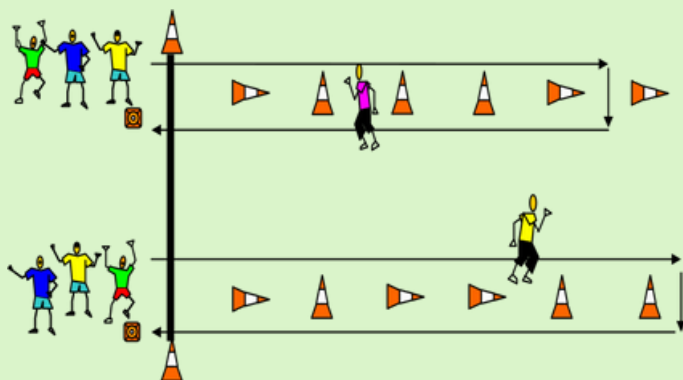
- Een kind mag pas gaan rennen als de vorige loper de lijn heeft gepasseerd, van te voren gooien mag al wel
- Het kind moet altijd rennen, ook al het nummer al gegooid. Dan om de omgegooide pylon heen rennen en terug naar het groepje
- Het groepje dat als eerste achter elkaar staat met de armen in de lucht heeft gewonnen

Moeilijker:

- De pylonen verder uit elkaar zetten
- Diagonaal rennen. Het linker team gooit nu de pylonen van het rechter team om, en andersom

Makkelijker:

- Minder pylonen. Bijvoorbeeld 4 pylonen neerzetten, gooi je nummer 3 of 6 dan hoeft het kind niet te lopen. Alleen bij nummer 1, 2, 4 en 5
- Minder pylonen. Bijvoorbeeld 5 pylonen neerzetten, gooi je nummer 6 dan mag het kind zelf kiezen om welke pylon het heen rent en omgoid
- Pylonen dichterbij elkaar zetten



Tip voor de lesgever: Deel de teams zo eerlijk mogelijk in. Is dat lastig dan kan je ook om de 2 potjes wisselen. Zo zitten ze veelal in verschillende teams. Dit werkt tevens vernieuwend, terwijl het spel nog steeds hetzelfde is.

Slagbal met hindernissen

Materiaal:

- 1 tennisbal
- 1 slagplank/knuppel
- 6 hoepels
- 8-10 pylonen

Beginsituatie:

Er worden 2 teams gemaakt. Het ene team begint in het veld, het andere team begint met het scoren van punten. De bal wordt in het spel gebracht door speler1 van de slagpartij door de bal weg te slaan. Speler1 moet hierna het eerste honk (zie afbeelding) zien te bereiken, maar moet wel een hindernis nemen.

De veldpartij probeert zo snel mogelijk de bal te pakken en deze in de hoepel te leggen. Hierna is speler2 aan de beurt. Ook deze slaat de bal het veld in en probeert ook het eerste honk te bereiken. Ondertussen kan speler1 al proberen het tweede of derde honk te bereiken.

Wanneer één van de spelers weer is aangekomen bij de finish, krijgt het team een punt. Het team probeert op die manier zoveel mogelijk punten te halen. De veldpartij kan ook punten halen door zoveel mogelijk spelers van de slagpartij uit te 'branden'. Branden betekent; de bal in de hoepel leggen, voordat de spelers een honk kunnen bereiken.

Regels:

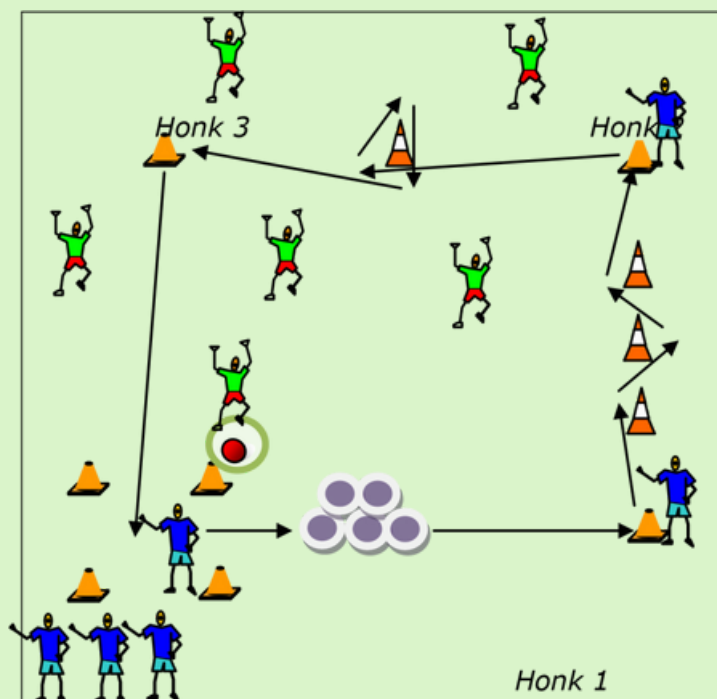
- Er mogen meerdere kinderen bij één honk staan
- Bij een vangbal gaat iedereen terug naar het honk waar hij stond, de slagman blijft aan slag
- Is het kind uitgebrand, dan gaat het terug naar het vorige honk (dus het kind is niet meteen af)
- Wanneer de slagpartij de hindernis niet op de goede manier neemt, krijgt de veldpartij ook een punt
- De veldpartij mag de slagpartij niet hinderen
- Wisselen na 8 tot 10 minuten. Veldpartij wordt slagpartij en andersom

Makkelijker voor slagpartij:

- De bal op een statief leggen
- Veld kleiner maken
- Hindernissen gemakkelijker maken
- Tips geven wanneer ze het beste kunnen gaan

Hindernissen:

1. In elke hoepel moet een stap gezet worden (dus; rechts-links-rechts-links-rechts)
2. Slalommen om de pylonen heen
3. Een rondje draaien om te pylon
4. Rechte lijn naar de finish \



Tips voor de lesgever: Voor zowel de lesgever als de kinderen kan het prettig zijn om met een bepaalde tijd te spelen. Wanneer je er voor kiest om bijvoorbeeld na 3 uitjes te gaan wisselen, dan zorgt dat altijd voor frustratie bij dat team omdat bepaalde kinderen amper aan de beurt komen. Ook kan dit zorgen voor reacties naar de kinderen die het uitje hebben veroorzaakt en dat wil je als lesgever voorkomen. Door met tijd te gaan werken voorkom je irritaties en zelf hoef je niet bij te houden hoeveel uitjes er zijn.

Levend stratego

Materiaal:

- Kaartenpakket Stratego (tip: Gratis op internet te vinden)
- Grote ruimte
- 2 theedoeken (voor de variant met een echte vlag)

Beginsituatie:

Het doel van het spel is om de speler van de tegenpartij, die het kaartje met 'de vlag' in handen heeft, te tikken en zodoende deze te veroveren.

Er worden 2 teams gemaakt. Elke speler krijgt een willekeurig kaartje van één van de spelleiders, op het kaartje staat de rang. Eén speler van beide teams krijgt een kaartje met daarop de vlag. Als een speler een andere speler tikt, moeten ze beiden elkaars rang laten zien. De hoogste en sterkste wint en krijgt het kaartje van de verliezer. De verliezer moet weer terug naar leider om een nieuw kaartje op te halen. Bij gelijke rangen gebeurt er niets en kunnen ze weer verder op jacht.

Wat betreft 'de hoogste rang wint', zijn er een paar uitzonderingen:

- De bom kan alle andere 'personen' verslaan, behalve de mineur. De mineur kan de bom onschadelijk maken en dus het kaartje afpakken. De bom mag zelf niet tikken.
- De spion kan door iedereen afgetikt worden, behalve door de maarschalk. De spion is in staat de maarschalk uit te schakelen

Moeilijker voor de spelers:

In de bovenstaande situatie kan voor 2 varianten gekozen worden:

1. De vlag moet vanaf het begin in het spel zitten: In het begin is het beter te kiezen voor deze variant. Kinderen weten zeker dat iemand de vlag heeft, wat het makkelijker maakt. Het spel is meestal snel ten einde.
2. De vlag hoeft niet vanaf het begin in het spel te zitten: Alle kaarten worden geschud door de lesgever. Het is onduidelijk waar de vlag zich bevindt, deze kan onderaan de stapel liggen. De kinderen pakken de bovenste kaart van de stapel en gaan proberen de vlag te veroveren. Is de kaart veroverd door de tegenstander, dan wordt de bovenste kaart van de stapel gepakt. Beide teams weten dus niet of de vlag zich in het spel bevindt.

Aantal	Naam	Rang	Extra info
1	Maarschalk	*****	
4	Generaal	*****	
6	Majoor	*****	
7	Kapitein	*****	
8	Luitenant	*****	
9	Sergeant	****	
6	Mineur	***	kan de bom uitschakelen
10	Verkenner	**	
2	Spion	*	kan Maarschalk uitschakelen
6	Bom		kan niet tikken

Uitbreiding:

- In een bebost terrein kan er gespeeld worden met een echte vlag. Deze moet minimaal 1 en maximaal 2 meter boven de grond geplaatst worden. Als vlag kun je een theedoek gebruiken. Doel van het spel wordt dan om de vlag van de tegenpartij te stelen en naar je eigen terrein te brengen. Er wordt niet om de vlag gevochten.

Tips voor de lesgever: In het begin zal het veel rennen en vliegen zijn, wat niet erg is. Probeer de kinderen naarmate het spel vordert steeds meer na te laten denken over de tactische kant van het spel. Bijvoorbeeld: “Probeer als bom bij de vlag in de buurt te blijven”. De bom wint immers van iedereen, behalve van de mineur.

Uittik-slagbal

Materiaal:

- 1 tennisbal
- 1 knuppel/plankje
- 5 pylonen
- 3 hoepel (slagperk)
- 10 pittenzakjes

Beginsituatie:

Er worden 2 teams van maximaal 6 kinderen gemaakt; een slag- en veldpartij. De eerste slagman/loper slaat de bal in het veld en probeert zonder getikt te worden een of twee punten te maken door een of twee pittenzakken te veroveren en terug te keren in het slagperk. De veldpartij probeert te voorkomen dat de slagman/loper punten maakt door deze uit te tikken. De spelers in het veld mogen lopen met de bal, maar de diagonaal niet passeren. De slagman/loper mag dit wel.

Regels:

- Tikken met de bal betekent niet dat je de loper mag afgooien.
- Beide teams hebben een bepaalde tijd om punten binnen te halen.

Makkelijker voor de veldpartij:

- Langer veld – loper moet grotere afstand afleggen, veldpartij heeft langer de kans om af te tikken
- Lopers stimuleren om een tweede pittenzakje te laten pakken uit de andere hoepel

Tips voor de veldpartij:

- Verspreid je zo goed mogelijk over het veld
- Gooi niet naar een medespeler die veel te ver weg staat
- Iemand die geen bal heeft, blijft vlakbij de slagman/loper

Tips voor de slagpartij:

- Sla de bal daar waar ruimte is en geen tegenstanders staan
- Loop zo snel mogelijk naar een hoepel met pittenzakjes
- Houd de bal goed in de gaten
- Schat goed in of je nog een pittenzakjes kan pakken
- Als de bal in het rechtervak is, ren dan naar het linkervak Blijf dicht bij de scheidslijn



Tips voor de lesgever: Voor de veldpartij is dit spel nog best lastig. Zorg dat je het spel zo aanpast dat het wel mogelijk is voor de veldpartij om te winnen.

Bovenbouw

Stoeispelen

Laddercompetitie

Materiaal:

- Voldoende judomatjes
- Naamkaartjes van de groep

Beginsituatie:

Alle naamkaartjes komen op de grond te liggen in een vorm van een ladder.

De kinderen dagen een kind uit die 1 of 2 plekken boven of onder hen ligt in de ladder. Degene die wint gaat in de ladder één plekje naar boven. Degene die verliest gaat één plekje naar beneden.

De opdracht die de kinderen uit moeten voeren is het volgende:

Ga tegenover elkaar zitten op je knieën, tel samen af van 3 t/m 0. Bij 0 probeer je elkaar op de rug te krijgen. Als je iemand 3 tellen op de rug hebt liggen dan heb je gewonnen.

Van te voren wordt afgesproken hoeveel tijd er gespeeld wordt, degene die dan bovenaan staat heeft de laddercompetitie gewonnen. Het kan soms zijn dat alle kinderen die je mag uitdagen al bezig zijn, dan moet er even gewacht worden.

Regels:

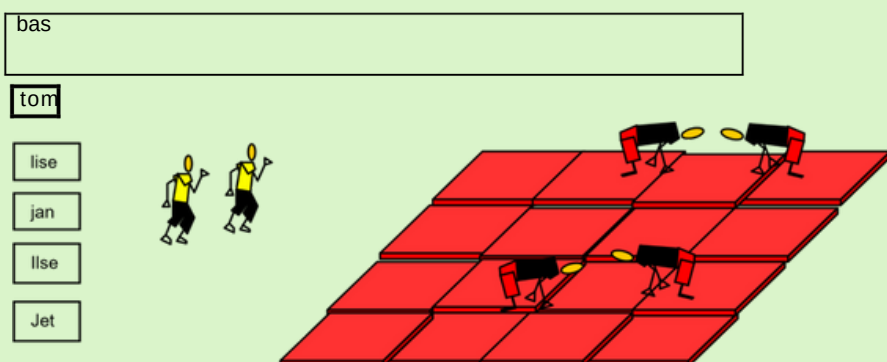
- Het is grondjudo, staan is niet toegestaan
- Het mag bij niemand pijn doen, gebeurt dit toch, dan gelijk stoppen
- Ligt iemand 3 tellen op de rug dan heeft hij verloren Als je
- verloren hebt ga je een stapje naar onderen Als je uitgedaagd
- wordt moet je de uitdaging aangaan.

Tips voor aanvaller:

- Blijf altijd laag met je hoofd bij de grond als je iemand in de houdgreep hebt.
- Pak de tegenstander vast bij de bovenarmen of bovenbenen dat heeft vaak meer effect Zorg dat je zelf stevig
- zit, zodat wanneer je duwt je niet naar achteren schuift.

Tips voor de verdediger:

- Blijf dicht bij de mat, daar ben je het moeilijkst weg te duwen
- Blijf in het midden van de mat
- Maak telkens onverwachte bewegingen
- Maak jezelf breed



Tips voor de lesgever: Houd de ladder in de gaten, kijk wie elkaar uitdaagt. En zorg dat het niet per ongeluk verschuift dan kunnen daar geen misverstanden over verstaan.

Mc Donaldsspel

Materiaal:

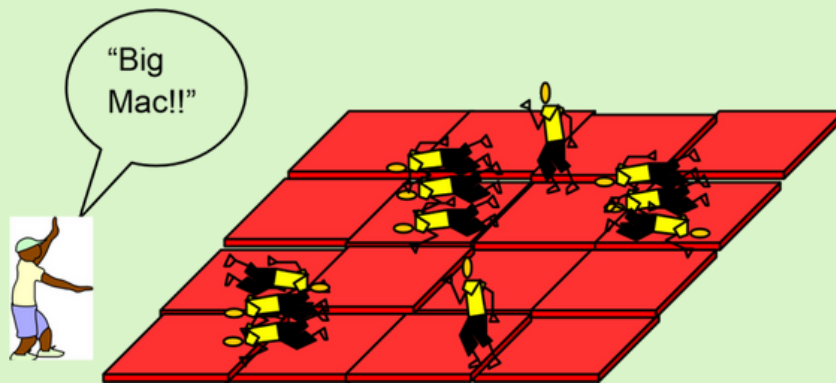
- Voldoende judomatjes

Beginsituatie:

Bij dit spel kunnen de kinderen wennen aan het idee dat je elkaar aanraakt bij judo.

Alle kinderen lopen, kruipen of rennen over de judomatten. Tijdens het lopen, kan de lesgever een opdracht roepen, waarna de kinderen iets moeten doen:

- "Hamburger!": 2 kinderen gaan op elkaar liggen;
- "Big Mac": 3 kinderen gaan op elkaar liggen;
- "Milkshake": 2 kinderen gaan tegen elkaar aan staan;
- "Mc Chicken": 2 kinderen gaan gehurkt (als kippen) naast elkaar staan;
- "Friet met mayonaise": 3 kinderen gaan tegen elkaar aan staan en 1 kind gaat ernaast liggen; - "Mc Wrap": 1 kind omarmt een ander kind bij de buik.



Regels:

- De kinderen die overblijven en dus geen groepje kunnen vormen, zijn af
- Wie af is, gaat aan de rand van het judoveld zitten
- De 3 kinderen, die als laatste overblijven hebben gewonnen

Tips voor de lesgever: Bij deze activiteit kan het er soms wild aan toe gaan, aangezien alle kinderen op tijd willen zijn om bijvoorbeeld een 'milkshake' te maken. Blijf de kinderen er op wijzen dat het veilig moet blijven. De lesgever kan het zichzelf makkelijker maken door vaker 'friet', 'milkshake' of 'Mc wrap' te roepen, omdat ze hierbij moeten blijven staan. Ook de kinderen over de matten laten kruipen, zorgt voor een veiliger situatie.

Judorol estafette

Materiaal:

- Veel judomatjes
- 4 pylonen (waar kinderen omheen moeten rennen, na hun judorol)

Beginsituatie:

Er worden teams van 4 kinderen gemaakt. Het eerste kind begint en maakt halverwege een judorol. Daarna loopt hij door om de pylon en rent terug naar z'n groepje, waar hij de volgende aantikt. Het team dat als eerste achter elkaar op de grond zit heeft gewonnen.

Regels:

- De judorol moet goed gemaakt worden (geen koprol)
- De groep wacht achter de mat
- De volgende loper mag pas gaan als de loper hiervoor diegene heeft aangetikt

Aanleren judorol:

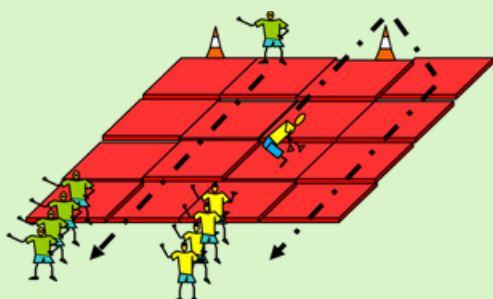
1. Ga op handen en voeten staan (1)
2. Ga met de rechterarm onder je linkeroksel door en kijk met je arm mee (2)
3. Zet af vanuit beide benen (2)
4. Rol over je rechterschouder (3)

- De judorol kan ook over de linkerschouder gemaakt worden



Vervolg:

Als de kinderen de judorol uit stilstand kunnen, kan er begonnen worden met een korte, rustige aanloop. Blijf er op hameren dat de kinderen de techniek goed blijven uitvoeren, belangrijk! Naarmate dit beter gaat kan de intensiteit verhoogd worden, maar: Veiligheid boven alles!



Tips voor de lesgever: Een estafettevorm kan ervoor zorgen dat de snelheid waarmee acties ondernomen worden omhoog gaat. Dit kan gaan ten koste van de nauwkeurigheid. Van te voren kan de lesgever aangeven dat de judorol in een rustig tempo uitgevoerd moet worden en dat er ook op de techniek gelet gaat worden. Dit laatste zorgt ervoor dat de kinderen meer op de nauwkeurigheid zullen gaan letten.

Groepstoeispiel

Materiaal:

- Minimaal 1 dikke mat voor 10 kinderen
- Kleine matjes

Beginsituatie:

De hele groep gaat op de dikke mat zitten en probeert bij het startsein iedereen van de mat af te duwen en zelf op de mat te blijven zitten. Als je van de dikke mat af bent mag je niet weer terug op de dikke mat maar mag je wel nog steeds proberen om de anderen van de mat af te krijgen. De twee kinderen die als laatste zijn overgebleven op de mat spelen de finale.

Moeilijker voor sterke beweger:

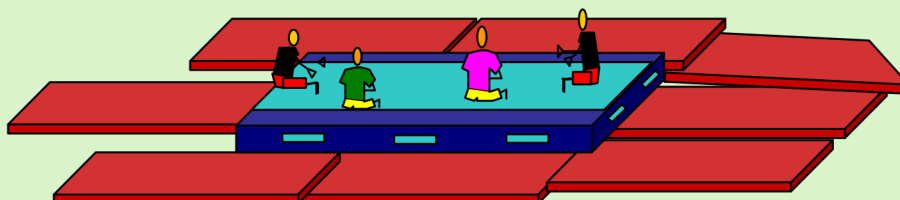
- Met 1 hand op de rug stoeien
- Tip voor de zwakke bewegers

Tips voor de aanvallers:

- Houd je tegenstander breed vast, bij bovenbeen en bovenarm bijvoorbeeld.
- Zorg dat je zelf stevig zit, zodat wanneer je duwt je niet zelf naar achteren schuift.

Tips voor verdedigers:

- Blijf dicht bij de mat, daar ben je het moeilijkst weg te duwen
- Blijf in het midden van de mat
- Maak telkens onverwachte bewegingen
- Maak jezelf breed



Tip voor de lesgever: Als de finale wordt gespeeld kan je beter de overige kinderen laten zitten rondom de kleine matjes, dit is veiliger.

Koningspel

Materiaal:

- Kleine matjes; minimaal 2 per kind

Beginsituatie:

De groep wordt ingedeeld in twee teams. De teams gaan naar hun eigen kasteel en beslissen in stilte wie van het team de koning wordt. Bij het startsignaal lopen de teams op elkaar af en dagen ze allemaal iemand uit het andere team uit om mee te stoeien. Degene die het stoeispiel wint, mag de vraag stellen: 'ben jij de koning?'. De verliezer moet dan eerlijk antwoorden met 'ja' of 'nee'. Is het antwoord 'nee' dan zoek je allebei een nieuwe tegenstander op en gaat opnieuw stoeien. Is het antwoord 'ja' dan roep je door de zaal: 'Ik heb koning verslagen!'. Iedereen stopt bij dit teken met stoeien en trekt zich terug naar hun eigen kasteel. Het is nu 1-0 voor het team dat de koning heeft verslagen.

Regels:

- Het is grondstoeien, iedereen begint op de knieën. Judoworpen zijn niet toegestaan.
- Het mag bij niemand pijn doen.
Als iemand toch pijn heeft roept hij 'stop' en stop je gelijk met stoeien.
- Er wordt 1 tegen 1 gespeeld
- Als iemand je uitdaagt mag je niet weigeren
- Er wordt niet gerend over de matten

Moeilijker voor het sterke team:

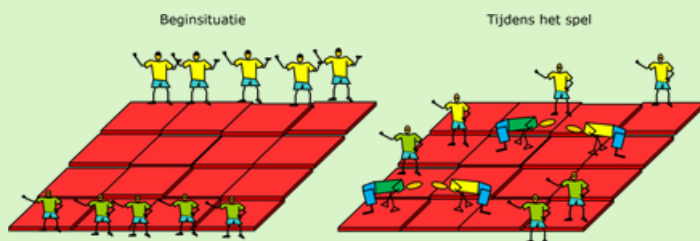
- Tip voor het zwakkere team
- 2 koningen in hun team
- Met 1 hand op de rug stoeien

Tips voor aanvaller:

- Blijf altijd laag met je hoofd bij de grond als je iemand in de houdgreep hebt.
- Pak de tegenstander vast bij de bovenarmen of bovenbenen, dat heeft vaak meer effect. Zorg dat je zelf stevig zit, zodat wanneer je duwt je niet zelf naar achteren schuift.

Tips voor de verdediger:

- Blijf dicht bij de mat, daar ben je het moeilijkst weg te duwen
- Blijf in het midden van de mat
- Maak telkens onverwachte bewegingen
- Maak jezelf breed



Tip voor de lesgever: Je kunt verschillende varianten gebruiken bij dit spel. Kinderen kunnen elkaar ook uitdagen om elkaars lintje te pakken of elkaar van de buik op de rug te krijgen.

Demonstrantenspel

Materiaal:

- Kleine matjes; minimaal 2 per kind

Beginsituatie:

De groep wordt ingedeeld in twee teams. Het ene team is het politiekorps, het andere team is het demonstrantenteam. De demonstranten staan in vak 1, het politieteam wil dit team in vak twee krijgen. Dit doen ze door ze mee te slepen naar vak 2.

Regels:

- Het spel is slechts stoeien, judoworpen zijn dus niet toegestaan.
- Het mag bij niemand pijn doen.
Als iemand toch pijn heeft roept hij 'stop' en stop je gelijk met stoeien.
- Rennen is niet toegestaan
- Als alle demonstranten in vak 2 staan is het spel afgelopen
- De demonstranten die in vak 2 zijn gesleept hebben geen taak meer.

Tips voor aanvaller:

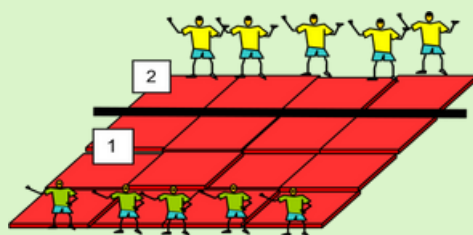
- Pak de tegenstander vast bij de bovenarmen of bovenbenen, dat heeft vaak meer effect. Zorg dat je zelf stevig staat, zodat wanneer je trekt je niet zelf naar achteren schuift. Werk samen met je team.
-

Tips voor de verdediger:

- Blijf dicht bij de mat, daar ben je het moeilijkst weg te halen
- Blijf zo ver mogelijk weg bij vak 2
- Maak telkens onverwachte bewegingen
- Maak jezelf breed

Variatie:

- Als het niet meer leeft kan het spel op tijd worden gespeeld: bijvoorbeeld 5 minuten spelen, als er na die 5 minuten meer dan de helft van de demonstranten in vak 2 zijn dan hebben de agenten gewonnen. Is de meerderheid nog in vak 1 dan hebben de demonstranten gewonnen.



Tip voor de lesgever: Dit spel kan niet gespeeld worden zonder een gevaarbeheerder. Er moet gecontroleerd worden of er geen gevaarlijke situaties ontstaan.

Beveiliging stoeispel

Materiaal:

- 7 Matjes
- 6 Pylonen

Beginsituatie:

Vier kinderen (de bewakers) zitten in de 4 vakken op hun knieën. De andere kinderen (de dieven) proberen om de beurt over al die vakken heen te kruipen zonder dat ze op hun rug worden gelegd door de beveiliging.

Regels:

- Als je op de rug wordt geduwd dan hoor je bij de beveiliging en ga je hen meehelpen
- Kietelen, krabben, knijpen, haren trekken, slaan en schoppen is niet toegestaan
- Als iemand 'Auw' zegt dan moet iedereen stoppen en gaan ze opnieuw spelen Als je voorbij vak 4 bent dan heb je gewonnen en is het spel afgelopen

Moeilijker voor de beveiliging:

- Met één hand aanvallen, andere hand op de rug
- Groter en breder vak
- Alleen aan het onderlichaam iemand duwen en trekken
- Tip voor de verdediger

Makkelijker voor de beveiliging:

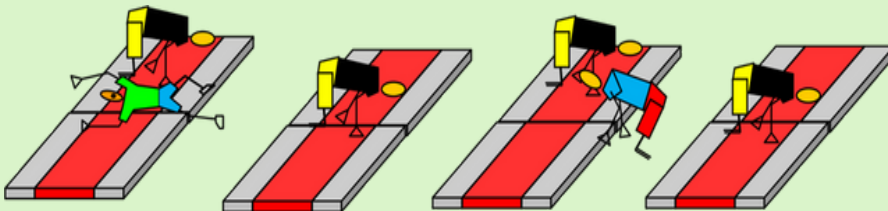
- Kleiner/smaller vak
- Meerdere beveiligers in het vak
- Tip voor de aanvaller

Tips voor de beveiliging:

- Snelle onverwachte bewegingen maken
- Trekken en duwen snel afwisselen met elkaar
- Pak de dieven beet bij de bovenbenen, bovenarmen en/of heupen

Tips voor de dieven:

- Maak jezelf breed, zo word je minder snel omgeduwd Blijf laag bij de grond
- Beweeg snel



Tip voor de lesgever: Het leukste is dat het bij vak 1 het makkelijkst is om er overheen te komen en het moeilijkst bij vak 4.

Bovenbouw

Muziekspelen

Hoepeldans

Materiaal:

- Cd speler
- Cd met muziek van 100 bpm (beats per minute)
- Hoepels (1 per kind)

Beginsituatie:

De lesgever vertelt in welke hoepel welke beweging gemaakt moet worden. Dus in de ene hoepel moet je de 'winnaarsmove' maken en in een andere hoepel moet je 'klappen onder knie' op de maat van de muziek. Alle kinderen beginnen in een hoepel. Als de muziek start gaan de kinderen huppelen naar een hoepel op de maat van de muziek. Als je in de hoepel bent, gaan de kinderen 8 maten de beweging die gegeven is uitvoeren. Na de 8 maten huppel je weer naar een andere hoepel.

Moeilijker voor de deelnemers:

- Onbekende bewegingen
- Twee lichaamsdelen tegelijk bewegen
- Richtingsveranderingen in de beweging
- Bewegingen op ook de halve tellen (1 en 2, 3 en 4, 5 en 6, 7 en 8) Geen of minder herhalingen

Makkelijker voor de deelnemers:

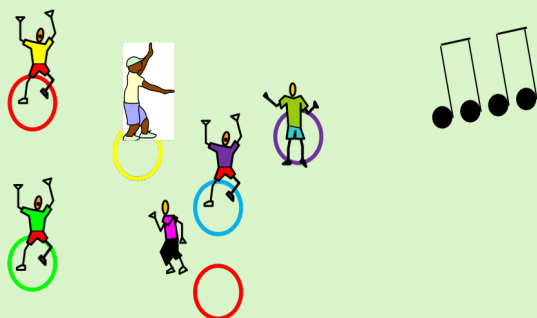
- Bekende bewegingen zoals 'klappen' en 'stampen'
- Eén lichaamsdeel per keer bewegen
- Geen richtingsveranderingen in de beweging
- Alleen op de hele tel een beweging maken
- Herhalingen van bewegingen. Bv. Rechterhand omhoog, rechterhand naar beneden, herhaal!

Tips voor de deelnemers:

- Tel mee met de beat van de muziek (1 tot 8 en dan weer opnieuw)

Bewegingen van 8 tellen:

- Winnaarsmove: beide handen in elkaar, ze gaan van de rechterschouder naar de linker.
- Klappen onder de knie: rechterknie omhoog en klap eronder, linkerknie omhoog klap eronder.
- Bounce: buig per tel iets door je knieën en breng je gewicht steeds op je andere been.
- Driehoekje: maak een driehoekje met je voeten, rechts voor, links voor, rechts achter, links achter (sluit aan).
- Schop met rechts schuin naar links, schop met linkervoet schuin naar rechts.
- Robotdans: alles mag bewegen, maar niet tegelijk.
- Gitarmove: luchtgitaar vasthouden, met rechts over de snaren van de gitaar.
- Drummove: op elke tel slaan met je stokje op het 'luchtdrumstel', met rechts en links.



Tip voor de lesgever: In de eerste les van bewegen op muziek vertel je de kinderen dat de muziek opgebouwd is in tellen van 8, we tellen tot 8 en dan weer bij 1 beginnen. Op elke tel maken we een beweging.

Podiumdans

Materiaal:

- Cd/mp3 speler
- Muziek van 100 bpm (beats per minute)

Beginsituatie:

De lesgever gaat op het podium staan en doet bewegingen op de maat van de muziek. Er zit zoveel herhaling in de bewegingen dat de kinderen het gewoon mee kunnen doen. Bijvoorbeeld: 16 keer met je vuist naar boven slaan (party move). Als de lesgever een aantal bewegingen heeft voorgedaan mag iemand uit de groep op het podium komen, die ook een beweging voor mag doen. Het gaat er om dat iedereen mee kan bewegen op de maat van de muziek

Moeilijker voor de deelnemers:

- Twee lichaamsdelen tegelijk bewegen
- Richtingsveranderingen in de beweging
- Bewegingen op ook de halve tellen (1 en 2, 3 en 4, 5 en 6, 7 en 8) Geen of minder herhalingen

Makkelijker voor de deelnemers:

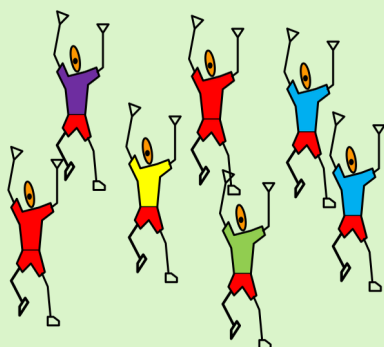
- Een aantal voorbeelden van bewegingen geven, ze mogen zelf kiezen welke eerst komt
- Eén lichaamsdeel per keer bewegen
- Geen richtingsveranderingen in de beweging
- Alleen op de hele tel een beweging maken
- Herhalingen van bewegingen. Bv. Rechterhand omhoog, rechterhand naar beneden, herhaal!

Tips voor de deelnemers:

- Tel mee met de beat van de muziek (1 tot 8 en dan weer opnieuw)

Bewegingen van 16 tellen:

- Party move: sla met je vuist 16 keer naar boven
- Knieheffen: knieën gaan om de beurt naar boven, op tel 1 is een knie boven, op tel 1.5 staat het been weer op de grond. Op tel 2 is het andere been boven, op tel 2.5: been weer op de grond.
- Rennen: op elke hele maat van de muziek zet je een stap
- Modellenmove: op elke tel van de muziek maken we een andere shoot (bv handen in je zij) Tennismove: op tel 1, 2 maak je een forehand slag, op tel 3,4 een backhand enz.
- Basketbalmove: dribbelen met rechts en onder je benen spelen opvangen met links.



Tip voor de lesgever: Kinderen bedenken soms maffe dingen, dat is leuk maar soms niet zo handig. Blijf erbij en pas de beweging iets aan als het echt niet kan of als het niet op de maat van de muziek is of als er te weinig herhaling is waardoor niemand kan mee bewegen.

Levend memorie

Materiaal:

- Cd speler
- Cd met muziek van 100 bpm (beats per minute)

Beginsituatie:

Één van de kinderen gaat op de gang staan, de andere kinderen maken een tweetal. Alle tweetallen mogen een beweging bedenken die je telkens kunt herhalen. Bijvoorbeeld, muziek luisteren: beide handen op je oren en je hoofd van links naar rechts. De tweetallen verdelen zich in de zaal en gaan de beweging constant maken. Degene die op de gang stond mag terug komen en gaat het spel memorie spelen. Hij zoekt twee kinderen bij elkaar die dezelfde bewegingen maken. De kinderen die zijn gevonden gaan op de bank zitten.

Moeilijker voor de deelnemers:

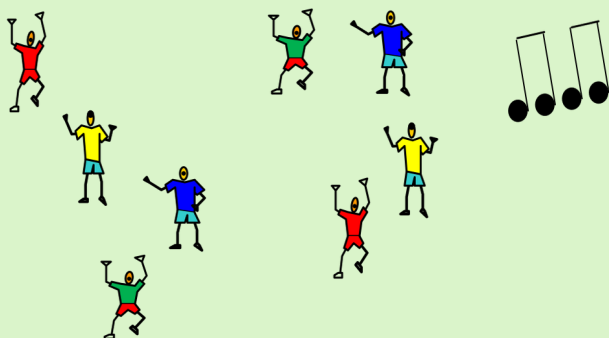
- Twee lichaamsdelen tegelijk bewegen
- Richtingsveranderingen in de beweging
- Bewegingen op ook de halve tellen (1 en 2, 3 en 4, 5 en 6, 7 en 8) Geen herhalingen

Makkelijker voor de deelnemers:

- Één lichaamsdeel per keer bewegen
- Geen richtingsveranderingen in de beweging
- Alleen op de hele tel een beweging maken
- Herhalingen van bewegingen. Bv. Rechterhand omhoog, rechterhand naar beneden, herhaal!

Tips voor de deelnemers:

- Tel mee met de beat van de muziek (1 tot 8 en dan weer opnieuw)



Tip voor de lesgever: De kinderen moeten als voorbereiding op dit spel hebben geleerd hoe ze bewegen op de maat van de muziek en een aantal voorbeeldbewegingen hebben gezien.

Battle dans

Materiaal:

- Cd/mp3 speler
- Muziek van 100 bpm (beats per minute)

Beginsituatie:

De lesgever staat voor de kinderen en leert hen allemaal dezelfde dans aan. Oefen eerst met de groep de eerste 8 tellen, langzaam zonder muziek, daarna met muziek. Dan komen de volgende 8 tellen, eerst weer zonder muziek, daarna met. Kennen ze het dan ga je ze aan elkaar plakken. Zo ga je door totdat je de hele dans hebt aangeleerd. Kinderen die wat meer uitdaging nodig hebben mogen bij de beenbeweging ook een armbeweging bedenken. Als de dans klaar is, ga je steeds een kwart draaien en opnieuw de dans doen met elkaar. Dit is voor sommige kinderen heel moeilijk.

Als dit lukt dan kunnen ze de Battle gaan uitvoeren. Verdeel de groep in 2 teams. Ze gaan tegenover elkaar staan en gaan tegelijkertijd de dans uitvoeren.

Moeilijker voor de deelnemers:

- Twee lichaamsdelen tegelijk bewegen
- Richtingsveranderingen in de beweging
- Bewegingen op ook de halve tellen (1 en 2, 3 en 4, 5 en 6, 7 en 8) Geen of minder herhalingen

Makkelijker voor de deelnemers:

- Een aantal voorbeelden van bewegingen geven, ze mogen zelf kiezen welke eerst komt
- Eén lichaamsdeel per keer bewegen
- Geen richtingsveranderingen in de beweging
- Alleen op de hele tel een beweging maken
- Herhalingen van bewegingen. Bv. Rechterhand omhoog, rechterhand naar beneden, herhaal!

Tips voor de deelnemers:

- Tel mee met de beat van de muziek (1 tot 8 en dan weer opnieuw)

Voorbeeld dans: tel 1 tot 4: loop 3 stappen naar voren, op tel 4 ga je met je bovenlichaam naar voren tel 5 tot 8: de 'kom op dan' move. 4 keer je handen iets omhoog met je handpalmen naar boven tel 1 tot 4: loop een rondje tel 5 tot 8: rechterhand op tel 1 naar voren en knik vier keer met je hoofd tel 1 en 2: hurk naar beneden tel 3 en 4: strek je rechterbeen schuin links naar voren, linkerhand gaat omhoog tel 5 en 6: rechterbeen gaat terug, gehurkt zitten tel 7 en 8: opstaan en kwartslag draaien dans kan je nu herhalen alleen een andere kant op.



Tip voor de lesgever: Oefen thuis de dans heel goed, zo kun je van te voren roepen wat er komt. Het is ook handig om de dans in spiegelbeeld te oefenen. Nu kan je de groep zien + het voorbeeld geven.

Demo dans

Materiaal:

- Cd/mp3 speler
- Muziek van 100 bpm (beats per minute)

Beginsituatie:

Voordat de kinderen een eigen dans kunnen maken, moeten ze hebben geleerd om te bewegen op de maat van de muziek. De klas moet verdeeld worden in groepjes van 4. Alle groepen gaan met z'n vieren een dans maken van 16 tellen. Ze mogen samen bedenken wat ze voor bewegingen gaan maken. Als iedereen klaar is laten ze het om de beurt zien aan de rest van de klas.

Moeilijker voor de deelnemers:

- Twee lichaamsdelen tegelijk bewegen
- Richtingsveranderingen in de beweging
- Bewegingen op ook de halve tellen (1 en 2, 3 en 4, 5 en 6, 7 en 8) Geen of minder herhalingen

Makkelijker voor de deelnemers:

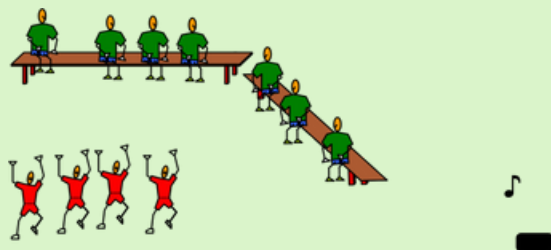
- Een aantal voorbeelden van bewegingen geven, ze mogen zelf kiezen welke eerst komt
- Eén lichaamsdeel per keer bewegen
- Geen richtingsveranderingen in de beweging
- Alleen op de hele tel een beweging maken

Tips voor de deelnemers:

- Tel mee met de beat van de muziek (1 tot 8 en dan weer opnieuw)

Bewegingen van 4 tellen:

- Elleboogmove: 2 x rechterelleboog naar buiten stoten, 2x linkerelleboog naar buiten stoten
- Hoofdknikmove: 4x knikken met je hoofd
- Schouderveeg: 2x met rechterhand het stof van je linkerschouder vegen



Tip voor de lesgever: Het belangrijkste van deze opdracht is dat ze leren om op de maat van de muziek te gaan bewegen. Dan pas kunnen ze tegelijk bewegen en ziet het er mooi uit.

Dankwoord:

Wij hopen met deze map veel scholen en kinderen blij te maken door middel van het implementeren van nieuwe ideeën en creatieve spellen in lesprogramma's en tijdens de pauzes. Het is onze ambitie om kinderen niet alleen plezier te laten ervaren, maar ook om hen te inspireren en aan te moedigen zelf nieuwe spellen en activiteiten te bedenken. Zo willen we hun creativiteit stimuleren en hen betrekken bij het vormgeven van hun eigen speel- en leerervaringen.

Kinderen verdienen het om volop kind te zijn, te spelen, te ontdekken en zich op hun eigen tempo te ontwikkelen. Deze map zal een waardevolle bijdrage leveren aan hun persoonlijke groei en aan de pedagogische doelstellingen die scholen en opvoeders nastreven. De aangeboden spellen en ideeën zijn niet alleen leuk, maar dragen ook bij aan het verbeteren van sociale vaardigheden, motorische ontwikkeling en probleemoplossend vermogen.

Met deze map willen wij jullie als organisatie of school bedanken voor jullie voortdurende inzet en samenwerking. Jullie bijdrage aan een positieve en stimulerende speelomgeving voor kinderen is van onschatbare waarde. Samen kunnen we kinderen voorzien van rijke, gevarieerde en uitdagende ideeën die hen helpen groeien, zowel binnen als buiten het klaslokaal.