Week voor de Gezonde Jeugd

Buitenspelen is gezond én leuk!

Samen bewegen, samen beter!

- Bekende én nieuwe spellen
- Weinig materiaal
- Voor 2 t/m 8 spelers

1 Tikkertje

De tikker probeert iedereen te tikken.

2 – 8 | geen materiaal

2 Sponsrace

Breng zo snel mogelijk water naar de overkant zonder te morsen.

2 – 8 | spons + emmers

3 Vloer is Lava

Ren van punt naar punt zonder de "lava" te raken. Gebruik hoepels of pionnen.

2 – 8 | hoepels of pionnen

4 Verstoppertje

1 persoon telt, de rest verstopt zich.

3 – 8 | geen materiaal

5 Ninja

Iedereen staat in een kring. Om de beurt maak je 1 snelle beweging om iemand anders aan te tikken op de hand.

3 – 8 | geen materiaal

6 Overlopertje

De tikker staat in het midden. De rest probeert naar de overkant te rennen.

4 – 8 | geen materiaal

7 Stand in de mand

Gooi de bal omhoog en roep een naam. De rest rent weg!

4 – 8 | bal

8 Flamingo Trefbal

Trefbal, maar iedereen staat op één been.

4 – 8 | zachte bal

9 Bliklopen

Loop op blikjes of bekers met touwtjes.

2–6 | blikken/bekers + touw

10 Dobbelsteen Challenge

Gooi een dobbelsteen:

1 = springen
2 = sprinten
3 = squats
4 = hinkelen
5 = draaien
6 = eigen move

2 – 8 | dobbelsteen

Naar buiten!

Bewegen maakt je sterker, blijer en fitter!

Elke dag een beetje bewegen is een superkracht!

- Goed voor je lichaam
- Goed voor je humeur
- Leuk samen met anderen
- Meer energie om te spelen en leren