

# Leerlijnen bewegingsonderwijs In en om het huis



Dit document is opgesteld door de sectie bewegingsonderwijs van de Stichting Westelijke Tuinsteden Amsterdam.

Marjolein Ruhl, Iris Fopma, Nicolien Berkenbos, Tim Bosman, Yoekie Luijckx, Marlissa Schouten, Addie Bijker, Ashwin Bos.

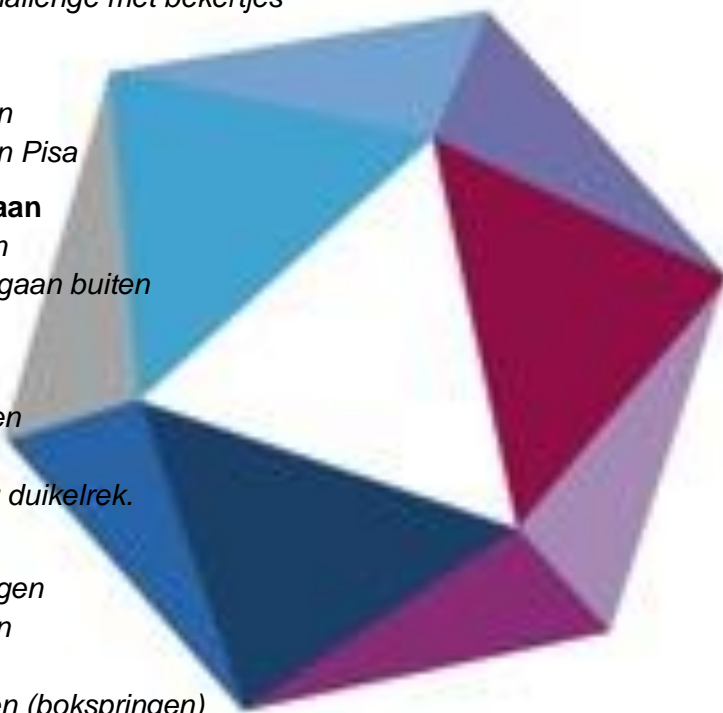
# Voorwoord

Dit document is geschreven door vakleerkrachten Bewegingsonderwijs van Stichting Westelijke Tuinsteden (StWT) te Amsterdam. Dit is ontstaan door de huidige situatie waarin we ons nu bevinden, namelijk met het COVID-19 virus. De vakgroep komt jaarlijks bijeen om met elkaar te sparren en nieuwe producten te ontwikkelen. Hieruit is het idee naar voren gekomen om de 12 leerlijnen bewegingsonderwijs uit te werken met oefeningen die je in en om het huis kan uitvoeren. Zo komen de leerlijnen aan bod, ondanks dat de leerlingen thuis zitten.



# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>2</b>
<b>1. Klimmen</b>	<b>6</b>
1. Bobbel/freerunbaan	6
2. Traplopen.	6
3. Levend parcours	7
<b>2. Balanceren</b>	<b>8</b>
1. De zeehond:	8
2. Ballon/wc-rol hooghouden met voet	8
3. Balanceren op één been en wc-rollen aantikken.	9
4. Balanceren als een giraf of flamingo	9
5. Rondlopen als een giraf/koekhappen	9
6. Wasknijperchallenge met bekertjes	10
7. Handstand	10
8. Yoga	11
9. Limbo dansen	12
10. De toren van Pisa	12
<b>3. Over de kop gaan</b>	<b>13</b>
1. Rollen binnen	13
2. Over de kop gaan buiten	13
<b>4. Zwaaien</b>	<b>14</b>
1. Jonassen	14
2. Broek zwaaien	14
3. Schommelen	14
4. Ondersprong duikelrek.	15
<b>5. Springen</b>	<b>16</b>
1. Touwtjespringen	16
2. Hoogspringen	16
3. Verspringen	17
4. Steunspringen (bokspringen)	18
5. Hinkelen	18
6. Hink stap sprong	19
7. Hink-stap-sprong extra	20
8. Verspringen	20
<b>5. Hardlopen</b>	<b>22</b>
1. Loopladder	22
2. Daily mile	22
3. Estafette spelletjes	23
4: Wedstrijdje rennen	23
5. Trap op(rennen): wedstrijd variant	23
6. Levend memory	24
7. Buiten bingo	24
8. Mountain Climbers	24
9. Sprintjes trekken	25



<b>6. Mikken</b>	<b>26</b>
1. Ijsbolletjes mikken	26
2. Mikken in levende basket	26
3. Stoepranden	26
4. Angry birds	27
5. Waterpong	27
6. Raak de lat	27
7. Voorwerpen raken	28
8. Richten op speelvakken	28
9. Golfen	29
10. Eitje Bakken	29
11. Jeu de Sok	29
12. Airhockey	30
<b>8. Jongleren</b>	<b>31</b>
1. Jongleren	31
2. Sjoelen	31
3. Hooghouden	32
4. Sokken gooien en opvangen met een pan	32
5. Frisbee	32
6. Stuiten met bal	32
7. Hockey	32
8. Overgooien/rollen	33
9. Kaatsenballen	33
<b>9. Doelspelen</b>	<b>34</b>
1. Bowlen	34
2. Chaosdoelenspel	34
3. Potje voetbal met een wc-rol	35
4. Dweilhockey	35
5. Hindernisbaan	35
6. Wedstrijd	36
<b>10. Tikspelen</b>	<b>37</b>
1. Kranten tikkertje	37
2. Knijperroof	37
3. Eierwekker verstoppen	38
4. Eiland tikkertje	38
5. Muisje kom uit je huisje	39
6. Ballon trappen	39
7. Sokkensoftbal	40
<b>11. Stoeispelen</b>	<b>41</b>
1. Knijperroof	41
2. Kussen van elkaar afpakken	41
3. Elkaars tenen pakken	42
4. Sumoworstelen	42
5. Houdgreep	42
6. Sokken stoeien	43
7. Chinees boksen	43



8. Rugstoeien	43
9. Schildpad stoeien	44
10. Theedoek hondje	44
<b>12. Bewegen op muziek</b>	<b>45</b>
1. Just dance	45
2. Toffe danschoreo:	46
3. Stoelendans	46
4. Stopdans	46
5. Kinderdans voor de groepen 1 <sup>TM</sup> 4	47
6. Kinderen voor Kinderen tutorials	47
7. Danschallenge	48
8. Dansspel	49
9. Work-out op muziek	49
10. Zelf een dans maken	49
11. Breakdance	50
12. Freeze	50
13. TikTok @gymjufmarlissa	51
<b>Bijlagen (zie ander document)</b>	<b>51</b>
<i>Bijlage 1: buiten bingo – Woezel en Pip</i>	51
<i>Bijlage 2: buitenbingo Stadjutten</i>	51
<i>Bijlage 3: levend memory – pictogramkaart</i>	51
<i>Bijlage 4: levend memory – Nederlandse lijst</i>	51
<i>Bijlage 5: levend memory – English version</i>	51



# 1. Klimmen

## 1. Bobbel/freerunbaan

Maak een bobbel/freerunbaan met: de bank, een stoel, misschien het aanrecht, Klim over de bank, stoel (iemand houdt hem vast), aanrecht, bed.

Brons	Zilver	Goud
Kies een aantal spullen uit waar je overheen mag klimmen: een stoel(iemand houdt deze vast), de bank, misschien zelfs het bed of het aanrecht. Begin met de laagste. Klim hier met je handen en voeten, als een aap overheen. Gelukt? Zoek dan iets wat hoger is en probeer het nog een keer!	Klim hier nu zonder je handen te gebruiken overheen  Gelukt? Zoek dan iets wat hoger is en probeer het nog een keer!	Probeer het ook achteruit.  Gelukt? Zoek dan iets wat hoger is en probeer het nog een keer!
Extra: maak er een parcours van door verschillende objecten achter elkaar te zetten. Gelukt? Zet de spullen verder uit elkaar		

## 2. Traplopen.

Doe dit op schoenen of blote voeten!

Brons	Zilver	Goud
Stap op de eerste treden van de trap, draai je om, en spring met twee benen van de trap af. Lukt dit?	Klim op de trap op en neer. Draai je bovenaan de trap om. Doe dit rustig.  Klim op de trap op en neer. Draai je	Klim op de trap op en neer. Draai je bovenaan de trap niet om. Naar boven snel, naar beneden rustig

<p>Stap 10 keer op en af de eerste trede van de trap. Lukt dit? Doe het steeds sneller!</p> <p>Klim met handen en voeten als een aap op de trap.</p>	<p>bovenaan de trap om. Naar boven snel, naar beneden rustig</p>	<p>Klim op de trap op en neer, maar begin nu achteruit. Doe dit rustig! Veiligheid voor alles!</p>
--	--	--

### 3. Levend parcours

Brons	Zilver	Goud
<p>Laat een familielid op handen en knieën zitten en klim daarover heen. Gelukt? Dan kan het iets hoger!</p> <p>Laat een familielid op handen en knieën zitten en stap daar overheen. Gelukt? Dan kan het ook hoger</p>	<p>Laat een familielid een poortje maken door de voeten wijd neer te zetten en klim daar onderdoor.</p> <p>Laat een familielid een poortje maken door op handen en voeten te steunen en klim daar onderdoor.</p>	<p>Laat een familielid een poortje maken door de voeten wijd neer te zetten en klim daar achteruit onderdoor.</p> <p>Laat een familielid een poortje maken door op handen en voeten te steunen en klim daar achteruit onderdoor</p>
<p>Haal meerdere familieleden bij elkaar en zet iedereen achter elkaar, zo maak je een parcours!</p>		

## 2. Balanceren

### 1. De zeehond:

Brons	Zilver	Goud
Maak een parcours in je huis. Deze moet veilig zijn en haalbaar. Doe een wc-rol op je hoofd en beweeg over het parcours.	Zet een wc-rol op je voorhoofd en loop om het parcours heen.	Zet 2 wc-rollen op elkaar zodat het een toren wordt en loop om het parcours heen.
Extra: zet de wc-rollen op je schouders, voeten, of handen (lopen als Frankenstein). Je kan ook een boek gebruiken. Link ter inspiratie: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t4Kbu4I2BiU">https://www.youtube.com/watch?v=t4Kbu4I2BiU</a>		

### 2. Ballon/wc-rol hooghouden met voet

Brons	Zilver	Goud
Ballon hooghouden met je voeten.	Sokkenbal of wc-rol balanceren op je voeten.	Sokkenbal of wc-rol hooghouden met je voeten.
Extra: trucjes met sokkenbal of wc-rol → bijvoorbeeld rondje om te wereld.		



### 3. Balanceren op één been en wc-rollen aantikken.

Brons	Zilver	Goud
Sta als een flamingo op één been. Tik nu de 4 wc-rollen voor je om en om aan. Oefen dit met beide benen.	Ga op een kussen staan en blijf op 1 been staan. Tik nu de 4 wc-rollen voor je om en om aan. Oefen dit met beide benen.	Oefen het op blote voeten.
Extra: maak de afstand groter tussen de wc-rollen.		

### 4. Balanceren als een giraf of flamingo

Brons	Zilver	Goud
Staan als een giraf (2 benig)	Staan als een flamingo (op één been)	Ogen dicht en staan als een flamingo.
Extra: tandenpoetsen, tv kijken, afwassen, op een kussen of matras staan, sokken aantrekken op één been. Altijd beide benen oefenen.		

### 5. Rondlopen als een giraf/koekhappen

Hang een waslijn op zodat je er net aan bij kan als je met twee voeten plat op de grond staat.

Brons	Zilver	Goud
Haal de spullen van de waslijn	Hang de waslijn hoger op, zodat je er net aan bij kan. Je moet nu op je tenen staan om de spullen van de lijn te halen.	Doe dit op één been.
Extra: koekhappen		

### 6. Wasknijperchallenge met bekertjes


Brons	Zilver	Goud
<p>4 bekers staan op Noord, Oost, Zuid West. Jij staat in het midden.</p> <p>Ga met 2 voeten in het midden van de bekers staan. Verplaats de wasknijpers met één hand.</p> <p>Voor → achter</p> <p>Links → rechts</p>	<p>Doe hetzelfde alleen dan met 2 voeten achter elkaar.</p>	<p>Probeer de knijpers te verplaatsen terwijl je op één been staat.</p>
<p>Link ter inspiratie: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OYgjR-faC8k">https://www.youtube.com/watch?v=OYgjR-faC8k</a></p>		

### 7. Handstand

Brons	Zilver	Goud
<p>Spinnetje tegen de muur.</p> <p>Wandelend spinnetje (van links naar rechts bewegen)</p> <p>Planken op je onderarmen en knieën (rechte plank → geen zeehond of vulkaan)</p>	<p>Handen tegen muur plaatsen en je benen zo hoog mogelijk opschoppen.</p> <p>Handstand op schoppen tegen de muur.</p> <p>Planken op onderarmen en voeten (rechte plank → geen zeehond of vulkaan)</p>	<p>Vanuit stand een handstand inzetten en tegen de muur staan.</p> <p>Losse handstand: kan op 2 manieren →</p> <p>1. met muur: tegen de muur staan en voeten steeds langer van de muur af bewegen. 2. Zonder muur en zelf in handstand komen en blijven staan.</p> <p>Planken op handen en voeten. Eventueel shoulder taps (om en om gekruist de schouder aantikken).</p>

Extra: handstand hand release (om en om je hand een beetje van de grond halen), wc-rollen toren bouwen terwijl je in handstand staat.

## 8. Yoga

Brons	Zilver	Goud
<p>Cosmic yoga in het Engels; banaan thema:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=40SZI84Lr7A">https://www.youtube.com/watch?v=40SZI84Lr7A</a></p> <p>Animal yoga:  <a href="http://206sdy3pjq8gg5fkd2z07680-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2019/01/WY-Quality-Counts-Kid-Yoga-Card-Deck.pdf">http://206sdy3pjq8gg5fkd2z07680-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2019/01/WY-Quality-Counts-Kid-Yoga-Card-Deck.pdf</a></p>	<p>Cosmic yoga in het Engels; Frozen thema:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMt&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMt&amp;t=5s</a></p> <p>De Zonnegroet</p> 	<p>Yoga foto's            Yoga voor Teen Athletes            Tenen pose            Plank pose            Lage plank pose            Omhoog gerichte hond pose            Zij plank pose            Lange lunge draai pose            Hoge lunge pose            Strijder pose            Figuur 4 pose            Bomen pose</p> <p><a href="https://www.yogiapproved.com/yoga/teen-yoga-athletes/">https://www.yogiapproved.com/yoga/teen-yoga-athletes/</a></p>
<p>Juf Kim  <a href="https://www.onlineyogajufindeklas.nl/video_1/">https://www.onlineyogajufindeklas.nl/video_1/</a></p> <p>Cosmic yoga in het Engels; Harry Potter thema:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R-BS87NTV5I&amp;t=138s">https://www.youtube.com/watch?v=R-BS87NTV5I&amp;t=138s</a></p>		

### 9. Limbo dansen

Brons	Zilver	Goud
Hang de stok tussen twee stoelen of laat iemand de stok vasthouden. Hang de stok ongeveer op ooghoogte. Probeer er onder door te gaan door naar achter te hangen! Is het gelukt; hang de stok dan steeds lager!	Probeer nu iets mee te nemen terwijl je onder de stok doorgaat	Probeer nu terwijl je onder de stok door gaat je armen langs je lichaam te houden

### 10. De toren van Pisa

Brons	Zilver	Goud
Maak een plank op je knieën en handen. Zet een wc-rol op de toren.  Maak gebruik van beide handen.	Maak een rechte plank op je handen en voeten. Zet een wc-rol op de toren.  Maak gebruik van beide handen.	Wandelende plank: wandel naar de toren en plaats dan een wc-rol op de toren.  Maak gebruik van beide handen.
Extra: je kan dit ook met iemand samen doen. Eventueel een klein keuken krukje gebruiken als extra op stap. Link naar filmpje → <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BvPtrK4IVTM">https://www.youtube.com/watch?v=BvPtrK4IVTM</a>		

### 3. Over de kop gaan

#### 1. Rollen binnen

Brons	Zilver	Goud
Boomstamrol/krokodillenrol Duikelen bij iemand thuis	Judorol voor-/achterwaarts	Combinatie van verschillende rollen achter elkaar (koprol/judorol e.d.)

#### 2. Over de kop gaan buiten

Brons	Zilver	Goud
Duikelen voorover op duikelrek Duikelen achterover op duikelrek	Tussen je armen door duikelen	Borstwaartsom Buikdraai Molendraai Dodenzwaai/dodenva



## 4. Zwaaien

### 1. Jonassen

Leg je kind bovenop een laken of grote handdoek en pak met twee personen de punten vast. Til je zoon of dochter van de grond en ga rustig jonassen. Zing het liedje 'Jonas in de walvis'. Hoe vaker jullie dit doen, hoe harder je kunt zwaaien! Dit is goed voor de oriëntatie en het evenwicht van je kind.

Brons	Zilver	Goud
Doe Jonas in de walvis met 5x zwaaien	Doe Jonas in de walvis met 10x zwaaien	Doe Jonas in de walvis met 10x zwaaien en gooi je kind in het bed.

### 2. Broek zwaaien

Dit kan bij een klimrek buiten of bij een ophangpunt in huis.

Brons	Zilver	Goud
Probeer aan een oude spijkerbroek te hangen. Hoe lang kun jij hieraan hangen?	Probeer van achteren te zwaaien naar voren en weer naar achteren. Spring af.	Probeer van achteren te zwaaien naar voren en weer naar achteren. Spring af en maak een halve draai

### 3. Schommelen

Brons	Zilver	Goud
zittend schommelen door geduwd te worden achterover hangen en benen naar voren doen.	zelf schommelen door mee te bewegen in de zwaar	Begin zittend op de schommel, en probeer dan van zittend, naar staand schommelen te gaan.  Afremsen

		Afspringen in een landingsvak
--	--	-------------------------------

#### 4. Ondersprong duikelrek.

Zoek een duikelrek op die iets hoger is.

Brons	Zilver	Goud
<p>Pak het rek vast en houd je armen gestrekt. Let op!: hou de hele weg je armen gestrekt, anders stoot je je hoofd. Loop eronder door, doe dit steeds sneller.</p>	<p>Pak het rek vast en houd je armen gestrekt!. Begin met 1 voet achter. Schop je voet en zwaai onder het rek door. Zwaai je benen zo hoog mogelijk op.  Doe dit nu ook met je benen gesloten.</p>	<p>Pak het rek vast en houd je armen gestrekt!</p> <p>Zwaai je benen steeds hoger Maak nu voor je landing een halve draai Zwaai je benen wijd tegen het rek aan en maak op deze manier een ondersprong.</p>



## 5. Springen

### 1. Touwtjespringen

Brons	Zilver	Goud
<p>Zorg dat je springtouw op de goede lengte is. Dit kun je doen door de uiteinden van het touw van de grond tot je oksel te meten.</p> <p>Spring eerst zonder touw kleine stukjes van de grond, draai kleine rondjes met je armen mee. Houd je springtouw dubbel in één hand en draai mee, zodat je het ritme te pakken krijgt.</p> <p>Lukt het om 15 keer achter elkaar te springen zonder fout? Dan mag je naar zilver.</p> <p>Spring eens zo hard als een olifant en daarna zo zacht als een muisje. Wat is het verschil?</p>	<p>Probeer nu op de bal van je voet te springen. Korte passen en vervolgens als het lukt het tempo te verhogen en afwisselend op één been te springen.</p> 	<p>Criss cross:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qPbZ1cFztRI">https://www.youtube.com/watch?v=qPbZ1cFztRI</a></p> <p>Side straddle  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ursVK72fZng">https://www.youtube.com/watch?v=ursVK72fZng</a></p> <p>Forward straddle  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=odJqtEZJ6WI">https://www.youtube.com/watch?v=odJqtEZJ6WI</a></p> <p>Skiër  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R6yHx_BfegM">https://www.youtube.com/watch?v=R6yHx_BfegM</a></p>

### 2. Hoogspringen

Brons	Zilver	Goud
<p><i>Wc-rollen</i></p> <p>Zet één wc-rol klaar in een kamer waar je genoeg ruimte hebt. Neem een aanloop</p>	<p><i>Wc-rollen</i></p> <p>Dit keer zet je de wc-rol weer een kamer waar je genoeg ruimte hebt, maar moet je</p>	<p><i>Wc-rollen</i></p> <p>Bij goud mag je geen aanloop meer nemen. Je zet de wc-rol dus weer op een</p>



<p>en probeer over de wc-rollen te springen zonder dat deze omvallen. Lukt dit → zet nog een wc-rol op de toren en probeer telkens een wc-rol hoger te komen</p> <p><i>Stoepkrijt</i>          Probeer vanuit stand zo hoog mogelijk te springen. De plek waar je met je stoepkrijtje een streep kan zetten, is jouw score.</p>	<p>met twee benen afzetten. Lukt het je om over de wc-rollen heen te springen zonder dat je deze raakt, dan mag er weer een wc-rol bovenop.          Bij zilver mag je nog steeds een aanloop nemen!</p>	<p>plek met genoeg ruimte, maar je moet er nu overheen springen zonder aanloop. Dit mag zowel zijwaarts als voorwaarts. Hoe hoog kom jij?</p> <p><i>Stoepkrijt</i>          Dit keer mag er een aanloop genomen worden (tip: loop niet recht op de muur af maar maak een soort halve cirkel). Weer geldt de regel, waar jij een streep kan zetten met het stoepkrijt is jouw score!</p>
---	--	---

### 3. Verspringen

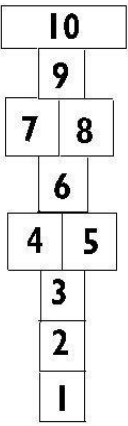
Wc-rol uitrollen, blaadjes meten. Stoepkrijt, verspringen in de zandbak.

Brons	Zilver	Goud
<p>Zoek een makkelijk beginpunt. Zet een streep met stoepkrijt, rol een wc-rol uit, of een startpositie in de zandbak.          Vanaf deze plek ga je met twee benen tegelijkertijd springen. De afstand waar je landt is de score, stap je naar achter, dan wordt de kortste afstand gemeten!</p>	<p>Dit keer doe je hetzelfde maar mag je met 1 been afzetten.</p>	<p>Zorg dat je startpunt goed zichtbaar is. Nu mag je namelijk een aanloop nemen! Zorg ervoor dat je niet over de startstreep heen rent, want dan telt deze niet! Ook weer geldt hier, als je vanuit je landing naar achter stapt/valt telt de kortste afstand!</p>

#### 4. Steunspringen (bokspringen)

Brons	Zilver	Goud
<p>Laat een familielid stevig op de ellebogen en knieën zitten met de kin op de borst. Dat is nu de bok!</p> <p>Steun met beide handen op de rug en spring met de spreidsprong, de benen wijd, over de bok.</p> <p>Lukt dit? Laat de bok dan op de voeten staan en steunen op de knieën. Hoe meer de bok de benen strekt, hoe hoger</p>	<p>Doe nu hetzelfde, maar zet nu op de bok af met 1 hand!</p> <p>Probeer nu hetzelfde, maar laat de bok nu draaien in de lengterichting. Dan moet je verder springen!</p>	<p>Laat meerdere mensen achter elkaar staan. Steun</p>

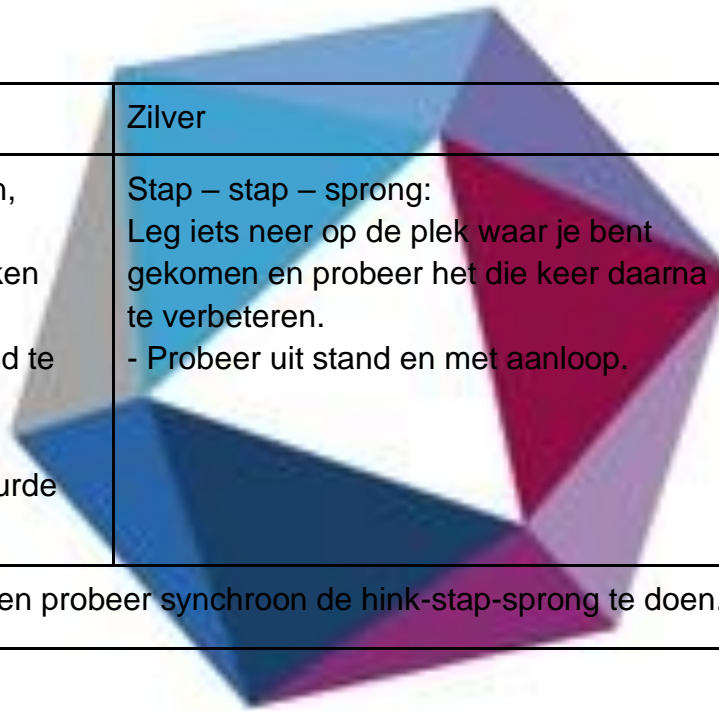
#### 5. Hinkelen

Brons	Zilver	Goud
 <p>Teken zelf een hinkelbaan met aansluitende vakken. Er mag telkens</p>	<p>Maak een hinkelbaan met losse eilandjes. De vlakken hoeven nu niet meer aan elkaar vast te zitten.</p> <p>Met kleuren een springpatroon maken (links en rechts steeds aantal keer springen veranderen)</p>	<p>Gebruik jouw hinkelbaan. Je kunt nu een steentje op de hinkelbaan gooien. Het vak waar het steentje in gegooid is mag niet meer gebruikt worden. Hinkel op de hinkelbaan! → lukt dit? Gooi het steentje opnieuw en probeer het nog een keer.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4BHzIEUaEGs">https://www.youtube.com/watch?v=4BHzIEUaEGs</a></p>

<p>maar 1 voet in een vak. Je kunt telkens verschillende variaties maken.</p>		
<p>Met kleuren een springpatroon maken (links en rechts steeds aantal keer springen veranderen)</p>		

### 6. Hink stap sprong

Brons	Zilver	Goud
<p>Drie sprongen achter elkaar maken, probeer zover mogelijk te komen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lukt het om drie sprongen te maken zonder tussenstapje?</li> <li>- Lukt het om de sprongen kaatsend te maken?</li> </ul> <p>Maak eventueel gebruik van gekleurde vlakken.</p>	<p>Stap – stap – sprong: Leg iets neer op de plek waar je bent gekomen en probeer het die keer daarna te verbeteren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probeer uit stand en met aanloop.</li> </ul>	<p>Hink-stap-sprong:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Start met alleen de hink goed te oefenen, daarna hink stap en pas als dat lukt helemaal achter elkaar uitvoeren</li> <li>- Begin weer vanuit stand op 1 been helemaal</li> <li>- Daarna met aanloop</li> </ul>
<p>Extra: doe het samen met iemand en probeer synchroon de hink-stap-sprong te doen.</p>		



### 7. Hink-stap-sprong extra

Brons	Zilver	Goud
 <p>Teken zelf een hinkelbaan met aansluitende vakken. Er mag telkens maar 1 voet in een vak. Je kunt telkens verschillende variaties maken.</p> <p>(Zie uitbreiding hinkelen)</p>	<p>Probeer al lopend het ritme te krijgen van een hink-stap-sprong. Je staat met twee benen naast elkaar en begint met een hink, vervolgens een stap en daarna probeer je weer met twee benen te landen. Dit herhaal je een aantal keer totdat je de passen door hebt.</p> <p>Maak met stoepkrijt 3 cirkels achter elkaar met een kleine ruimte ertussen. Vervolgens start je in de eerste cirkel hink je naar de tweede cirkel zet je een stap in de derde cirkel en spring je zo ver mogelijk.</p>	<p>Je gebruikt nu weer de drie cirkels, maar deze kun je verder uit elkaar tekenen. Als je dit een aantal keer hebt gedaan en je redt het niet meer om de cirkels nog verder uit elkaar te halen ga je naar de volgende stap.</p> <p>Dit keer neem je een aanloop naar de 3 cirkels toe. Bij de eerste cirkel begint je hink-stap-sprong, je land dus in de tweede cirkel met 1 been (hink) vervolgens maar je een stap en een sprong. Gaat dit goed? Dan kan de afstand telkens iets groter worden gemaakt. Meet de afstand vanaf de eerste cirkel tot aan je landing!</p>

### 8. Verspringen

Brons	Zilver	Goud
Voor deze oefening heb je iets nodig	Ga eerst op je rechter been achter de lijn	Leg in het midden van de streep nog een

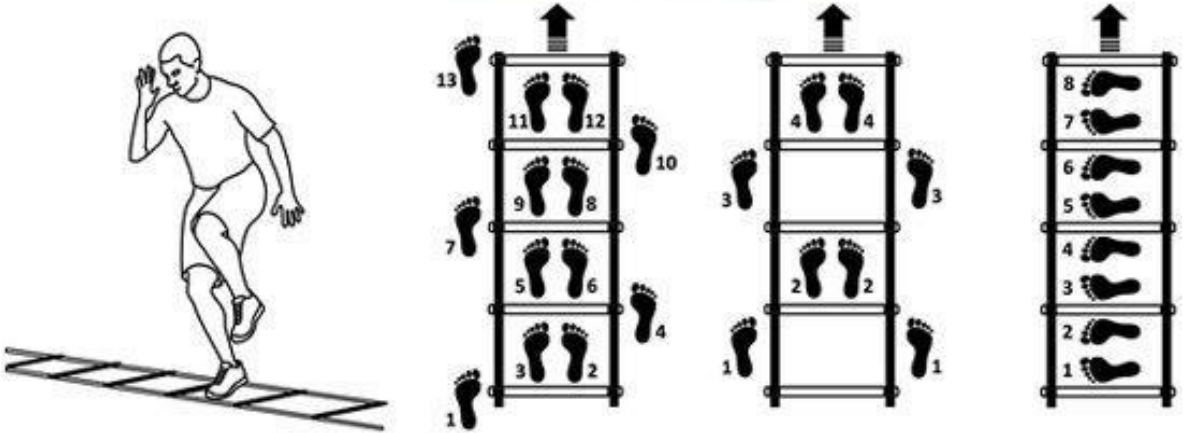
<p>waarmee je een lijn kunt maken op de grond. Dit kan een streep zijn op de tegels of bijvoorbeeld een oude riem die je kun neerleggen. Ga met beide voeten aan één kant staan van de lijn en spring 10x vooruit en achteruit over de streep.</p>	<p>staan en spring 10x vooruit en achteruit over de streep en probeer in balans te krijgen. Hierna doe je het zelfde met je linkerbeen.</p>	<p>streep neer zodat je vier vakken hebt. Spring op één been het hele vierkant langs. Is het gelukt met het ene been? Probeer het dan ook met je andere been.</p>
--	---	---



## 5. Hardlopen

### 1. Loopladder

Dit kan je maken van wc rollen of schilderstape.

Brons	Zilver	Goud
Zet twee stapjes tussen iedere wc rol	Ga op de volgende 3 manieren door de loopladder: 	Maak een ladder van minimaal 6 vakjes, zet in het eerste vakje 1 voet, tweede vakje 2 voeten en derde vakje 3 voeten, begin dan opnieuw met 1 voet enz.

Extra: Doe de oefeningen nu achteruit.

Inspiratie filmpjes:

<https://www.youtube.com/watch?v=VssVPpbHL7o>

<https://www.youtube.com/watch?v=zh91EAJIMY4>

### 2. Daily mile

Brons	Zilver	Goud
Zorg dat je in totaal 15 minuten bezig bent, wissel rennen en wandelen af.	Blijf 15 minuten lang achter elkaar rennen (Start rustig zodat je het volhoudt).	Ren 15 minuten en doe tussendoor 3 keer een extra oefening: -20 jumping jacks -5 burpees -10 jump squats
Extra: Doe het samen met iemand anders en geef elkaar om en om een extra opdracht die je samen moet uitvoeren.		

### 3. Estafette spelletjes

Brons	Zilver	Goud
Ren zo snel mogelijk een rondje en geef de volgende een high-foot voordat deze mag starten.	<p>- Ren een rondje zo snel mogelijk en geef iemand een high food voordat deze mag starten.</p> <p>Start in een van de volgende houdingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Met je rug naar het parcours</li> <li>- Op je billen zitten</li> <li>- Liggen op je buik of rug</li> </ul>	<p>- Ren een rondje zo snel mogelijk geef een high-foot en de volgende gaat. Neem de tijd op hoelang je erover doet met z'n tweeën en probeer die tijd de tweede keer te verbeteren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Start in andere positie.</li> </ul>
Extra:		

### 4: Wedstrijdje rennen

Brons	Zilver	Goud
Ren zo snel mogelijk van punt A naar punt B in een zo recht mogelijke lijn en neem de tijd op.	Ren zo snel mogelijk van A naar B over een uitdagend parcours, maak bijvoorbeeld bochten, spring ergens overheen of kruip ergens onderdoor.	Bepaald een route buiten die uitdagend is en probeer deze zo snel mogelijk te doen. Maak een filmpje, neem de tijd op en daag iemand anders uit het sneller te proberen. Verbeter de tijd van elkaar.

### 5. Trap op(rennen): wedstrijd variant

Brons	Zilver	Goud
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klim met handen en voeten de trap op.</li> <li>- Loop stap voor stap de trap op zonder je vast te houden (zorg dat er iemand achter je loopt). Probeer dit zo snel mogelijk en laat de tijd door iemand anders opnemen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Loop met 1 voet per trede de trap op zonder je vast te houden</li> <li>- Loop zo snel mogelijk 3 keer de trap op (let op, alleen de tijd om hoog opnemen en bij elkaar optellen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neem 2 treden tegelijk</li> </ul>
Extra: Probeer in zo min mogelijk stappen de trap op te komen		

### 6. Levend memory

Brons	Zilver	Goud
Maak een pictogrammen kaart met verschillende voorwerpen in huis. Zoek binnen 15 minuten zoveel mogelijk voorwerpen op.	Gebruik het Levend Memory Nederlands document. Hoeveel spullen kan je binnen 15 minuten verzamelen?	You have 15 minutes. Use the list with English words. How many items can you hunt? Start reading the words when you start the timer.
Zie bijlage 3,4 en 5.		

### 7. Buiten bingo

Brons	Zilver	Goud
Gebruik de Woezel en Pip kaart	Gebruik de Stadjutten kaart	Gebruik de Stadjutten kaart en verzin van tevoren zelf nog 4 extra voorwerpen/dieren.
Zie Bijlage 1 en 2		

### 8. Mountain Climbers

Brons	Zilver	Goud
Handen op de bank en voeten op de grond en maak een plank van je lichaam. Breng je knieën zo snel mogelijk (één voor één) naar je borst. Doe dit 3x 15 tellen en tel hardop mee, tussen de herhalingen door 30 tellen rust.	Handen op de grond en voeten op de grond en maak een plank van je lichaam. Beweeg je rechter knie zo snel mogelijk naar je linker arm toe. Dit doe je weer om en om, afwisselend rechts en links. 3x 15 tellen, met tussen de herhalingen door 30 tellen rust.	Voor de laatste oefening heb je twee doekjes nodig. Dus vraag even aan papa of mama of je een twee doekjes mag gebruiken uit de keuken. Je gaat in de plank houdingen staan en doet de doekjes onder beide voeten. Schuif je voeten één voor n richting je arme op hoog tempo. 3 x 15 tellen, met tussen door 30 tellen rust.



### 9. Sprintjes trekken

Brons	Zilver	Goud
Ren 10x 10meter(uitgezet door materialen) van punt naar punt, heen en weer. Op het moment dat je het zelf één keer hebt gedaan kun je iemand in het gezin of uit de buurt uitdagen om het sneller te doen dan jij.	Ren 10x 10meter(uitgezet door materialen) van punt naar punt, heen en weer. Leg op de sprint baan 3 verschillende materialen heen waar je overheen moet springen. Voorbeelden waar je overheen kunt springen: een tak of een jas.	Ren 10x 10 meter (uitgezet door materialen) van punt naar punt, heen en weer. Die herhaal je drie keer met een pauze van 1 minuut, neem de tijd van de eerste ronde op en probeer de laatste twee rondes precies dezelfde tijd te halen als de eerste ronde.



## 6. Mikken

### 1. Ijsbolletjes mikken

Brons	Zilver	Goud
Met voorkeurshand	Met niet-voorkeurshand	'Trickshot' (zonder te kijken/achter je rug/door je benen)
Inspiratie filmpje: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=44ftRKumNsk">https://www.youtube.com/watch?v=44ftRKumNsk</a>		

### 2. Mikken in levende basket

Brons	Zilver	Goud
Levende basket staat stil (wanneer mogelijk met hoepel in handen) levende basket beweegt mee naar voorwerp waarmee gemikt wordt	Levende basket staat stil en houd armen (of hoepel) verticaal of horizontaal en beweegt niet mee.	Levende basket beweegt en beweegt niet naar mikvoorwerp toe
Je kan hiervoor ook een emmer of een doos gebruiken.		

### 3. Stoepranden

Brons	Zilver	Goud
Stoeprand raak is punt (maakt niet uit welke kant de bal op stuitert)  (Differentiëren met afstand kan natuurlijk)	Je krijgt een punt wanneer je de stoeprand raakt en de bal stuitert terug in jouw richting	Je krijgt een punt wanneer je de hoek van je stoeprand raakt, waardoor de bal omhoog stuitert en je de bal kan vangen zonder dat deze de grond geraakt heeft

altijd) zoveel keer raak, of gewonnen = stap achteruit		
--	--	--

#### 4. Angry birds

Brons	Zilver	Goud
Mik op grote/brede voorwerpen die (dicht) tegen elkaar aan staan	Zet dezelfde voorwerpen verder uit elkaar. Je kan hier eventueel een mix maken van brede/grote en smalle/kleine voorwerpen met afstand tussen elkaar.	Alleen smalle/kleine voorwerpen die een beetje uit elkaar staan. Schiet je vaak raak → dan meer afstand tussen voorwerpen

#### 5. Waterpong

Brons	Zilver	Goud
Veel mikpunten tegen elkaar. Mikken met de manier die jij het makkelijkst vindt	Mikpunten in een vorm, bij elkaar. Mikken via een stuit.	Mikpunten staan uit elkaar. Rechtstreeks mikken, of met een 'trickshot'.

#### 6. Raak de lat

Brons	Zilver	Goud
Gooi de bal vanaf 3 meter afstand tegen de lat	Gooi de bal van 6 meter afstand tegen de lat	Gooi de bal van 9-10 meter afstand tegen de lat
Kies een afstand. Gooi de bal	Kies een afstand. Gooi de bal	Kies een afstand. Ga met je rug naar de

onderhands tegen de lat	bovenhands/chestpass tegen de lat.	lat staan en gooi de bal achterover tegen de lat
-------------------------	------------------------------------	--

### 7. Voorwerpen raken

Brons	Zilver	Goud
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rol met een balletje (tafeltennisballetje bv) in een pan die aan de rand van de tafel wordt vastgehouden</li> <li>- Rol met een balletje (tafeltennisballetje bv) in een bekertje die aan de rand van de tafel wordt vastgehouden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gooi een balletje in een pan</li> <li>- Gooi een balletje in een bekertje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schiet met een wasknijper in een pan</li> <li>- Schiet met een wasknijper in een bekertje</li> </ul>
Extra: maak de afstand groter om het moeilijker te maken en kleiner om het makkelijker te maken		

### 8. Richten op speelvakken

Verdeel de tafel in meerdere vakken. Probeer de vakken in afgesproken volgorde te raken.

Brons	Zilver	Goud
Grote vlakken, zonder tussenruimtes	Vlakken van verschillende grootte, met tussenruimtes	Kleine vlakken met tussenruimtes
Gooien met een voorwerp dat gemakkelijk te gooien/mikken is.	Schiet met een elastiekje	Vouw een vliegtuigje en mik daarmee
Van dichtbij, met twee handen gooien	Middelgrote afstand	Grote afstand, 'trickshot'

### 9. Golfen

Brons	Zilver	Goud
<p>Knip een gat in een a-4tje, dit is je hole! Leg deze ergens in de kamer. Pak een spatel en een paar sokken en kies een beginpunt uit recht tegenover de hole. Kijk in hoeveel beurten jij de sok in de hole kan krijgen.</p>	<p>Je gebruikt nog steeds dezelfde hole, maar nu start je vanaf een punt waar je de hole niet kan zien. Denk aan een verdieping hoger, andere kamer etc. Vanaf dit punt probeer je weer in zo min mogelijk slagen in de hole te mikken.</p> <p>Dit kun je blijven herhalen met verschillende startpunten. Daag iemand anders uit om dit met minder slagen te proberen.</p>	<p>Zet de hole weer op een plek waar je hem niet kan zien. Dit keer moet je zelf gaan inschatten hoeveel slagen je nodig hebt. Denk je dat je het redt om in 5 slagen de sokken in de hole te krijgen, dan voer je een oefening 5 keer uit (denk aan jumping-jacks, squats, lunges etc.). Lukt het niet in 5 slagen? Dan moet je telkens de oefening herhalen totdat je in de hole hebt gemikt.</p>

### 10. Eitje Bakken

Brons	Zilver	Goud
<p>Vraag of je een platte koekenpan uit de keuken mag gebruiken en je probeert een bolletje (die je kunt maken van papier) in een pan te leggen en vijf keer om hoog te gooien en weer op de vangen in de pan.</p>	<p>Je gebruikt de pan om een bolletje (papier) vanuit de pan te mikken in een andere pan. Is het gelukt kun je de afstand steeds groter maken.</p>	<p>Ga op je knieën op een handdoekje zitten en probeer met de pan in je hand, het propje in één van de zes bakjes/pannen te mikken.</p>

### 11. Jeu de Sok

Brons	Zilver	Goud
-------	--------	------

<p>Je daagt iemand uit huis uit om tegen jou Jeu de sok te spelen. Hierbij heb je allebei 3 bolletjes sokken nodig en een plastic bekertje of iets kleins. Je mag om de beurt het bolletje sokken zo dicht mogelijk bij het plastic bekertje of iets kleins te krijgen. Op het moment dat jouw bolletje het dichtstbij het mikpunt ligt heb je gewonnen, zo niet dan heeft de ander gewonnen.</p>	<p>Heb je een keer gewonnen? Vergroot de afstand waarvan jij gooit.</p>	<p>Heb je nog een keer gewonnen? Gooi dan alleen met je “verkeerde” hand!</p>
---	---	---

*12. Airhockey*

Brons	Zilver	Goud
<p>Daag iemand in huis uit. Je hebt zes wc rollen nodig en iets dat rolt (tennis bal/stuiterbal/voetbal). Je maak allebei met twee wc rollen een goaltje en gaat liggen op je buik achter het goaltje. Met de wc rol in je hand probeer je het goal te beschermen door de bal tegen te houden met de wc rol en bij de andere te scoren. Wie het eerst vijf keer heeft gescoord heeft gewonnen.</p>	<p>Heb je nog een keer gewonnen? Mik dan alleen met je “verkeerde” hand!</p>	

## 8. Jongleren

### 1. Jongleren

→ voorwerpen van makkelijk naar moeilijk: theedoeken - knuffels - sokken - ballen - wc rollen

Brons	Zilver	Goud
Alleen gooien en nog niet vangen 1 gooien en vangen	2 gooien en nog niet vangen 2 gooien en één vangen 2 gooien en twee vangen (kruislings)	3 gooien en nog niet vangen 3 gooien en één vangen 3 gooien en twee vangen 3 gooien en vangen
Hoe maak je zelf jongleerballetjes? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IWU0uCKPdE4">https://www.youtube.com/watch?v=IWU0uCKPdE4</a>		

### 2. Sjoelen

Brons	Zilver	Goud
Maak een start en een eindstreep. Verdeel de eindstreep in 3 vakken dit door op de lijn in drieën te delen zodat ze onderscheiden kunnen worden. Vanaf de startstreep probeer je de sokken/wc-rollen over de grond door de verschillende vakken te schuiven.	Maak nu 4 verschillende vakken. Deze kun je ook in punten verdelen door dit bij de verschillende vakken aan te geven. Zorg ervoor dat de vakken door een voorwerp worden verdeeld, zo wordt het moeilijker om te mikken.	In plaats van nu in verschillende vakken te mikken, probeer je de voorwerpen om te sjoelen of in bakken te mikken. Denk hieraan aan de kokers van wc-rollen om het om te gooien of het mikken in verschillende pannen/kommen qua grootte. Dit nog steeds achter de lijn. Gelukt? → dan kan je de lijn altijd nog een stuk naar achter doen.
Inspiratie filmpje: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRjBDB8wMG0">https://www.youtube.com/watch?v=KRjBDB8wMG0</a>		

### 3. Hooghouden

Van makkelijk naar moeilijk: hand, vinger, boek, pollepel, hoofd, voet.

Brons	Zilver	Goud
Ballon hooghouden	Theedoek hooghouden	Wc-rol hooghouden

### 4. Sokken gooien en opvangen met een pan

Brons	Zilver	Goud
1 sok gooien met een pan	1 sok gooien en opvangen met een pan	1 sok gooien, rondje draaien en opvangen met een pan

### 5. Frisbee

Brons	Zilver	Goud
Gooi de frisbee zo ver mogelijk en zoek hem op	Gooi de frisbee over met iemand	Doe een wedstrijd, hoe vaak kun je de frisbee overgooien zonder dat hij valt?

### 6. Stuiten met bal

Brons	Zilver	Goud
Stuiteren met de bal	Stuiteren met een bal (met één hand) Stuiteren met rennen	Stuiteren met trucs

### 7. Hockey

Brons	Zilver	Goud
Dribbelen met stick en een grote bal	Dribbelen met stick met kleine bal	Dribbelen in wedstrijdvorm tegen een



		ander
--	--	-------

### 8. Overgooien/rollen

Dit kan met: kussen, sokken, bal, wc rollen, pingpongbal overgooien en vangen met lepel

Brons	Zilver	Goud
Gooi met iemand anders over met een van bovenstaande materialen	Gooi over met bovenstaande materialen en tel hoe vaak het lukt	Schiet met iemand over Probeer al volleyballend over te spelen

### 9. Kaatsenballen

Bijvoorbeeld met tennisballen, pingpongballen, ballonnen e.d.)

Brons	Zilver	Goud
Individueel met stuit	Individueel met grote ballen en verschillende afstanden → probeer bal te vangen zonder stuit	Individueel met kleine ballen Individueel met twee ballen

## 9. Doelspelen

### 1. Bowlen

Nodig: lege wc-rolletjes of lege plastic flessen – wc-rol - knuffels - ballen - kussens - sokken

Situatie: Zet de wc-rolletjes en of plastic flessen in een piramide vorm neer.

Brons	Zilver	Goud
Ga op ongeveer 1 meter afstand zitten en probeer met de kussens, ballen en wc rollen de flessen of wc-rolletjes om te rollen/ schuiven.	Probeer het nu vanaf 2 meter en gebruik nu ook eens je sokken.	Gebruik nu niet je handen, maar je voeten of een dweil.

### 2. Chaosdoelenspel

Nodig: sponsen, zachte ballen of kleine knuffels - lege wc rollen of lege plastic flessen - schilders tape of iets dergelijks.

Situatie: Zet je wc rollen /flessen op een rijtje naast elkaar en je tegenstander ook tegenover je - zorg dat je allebei evenveel knuffels/sponsen hebt - tape in het midden van je spel een lijn - daar mag je niet voorbijkomen

Brons	Zilver	Goud
Zet de wc-rollen op 2 meter afstand van het schilders tape. Probeer zo snel mogelijk alle wc-rollen van je tegenstander om te gooien.	Zet de wc-rollen op 3 meter afstand van het schilders tape. Probeer zo snel mogelijk alle wc-rollen van je tegenstander om te gooien. Zilver extra: Ga niet gooien, maar voetballen	?

### 3. Potje voetbal met een wc-rol

Nodig: een wc-rol en 2 doeltjes

Situatie: maak 2 doeltjes en gebruik de wc-rol als bal.

Brons	Zilver	Goud
Probeer te scoren met een keeper op doel	Speel 1 tegen 1 met je eigen doeltje, je mag alleen keepen met je voeten Zilver extra: je mag keepen met je handen	Speel 2 tegen 2

### 4. Dweilhockey

Nodig: Een dweil of een swiffer, sponsen of kleine knuffels en een bak.

Situatie: Leg een bak op de grond en leg de sponsen op ongeveer een meter afstand. Pak de dweil of swiffer in je hand.

Brons	Zilver	Goud
Probeer de sponsen in de bak te schieten met de dweil. Lukt het niet? Ga dan wat dichterbij staan	Ga verder weg staan en leg de sponsen ook scheef voor de bak neer.	Probeer het een op 1 heen

### 5. Hindernisbaan

Nodig: Een dweil of een swiffer - sponsen of kleine knuffels - alles wat je thuis kan vinden om een parcours mee te maken

Situatie: Leg het parcours af zonder de hindernissen te raken

Brons	Zilver	Goud
Maak een parcours wat niet te dicht op elkaar staat en probeer zonder de spullen aan te raken erdoor te slalommen.	Ga door het parcours, zet het iets dichtbij elkaar om het moeilijk te maken. Maak aan het eind van je parcours een doeltje	Zet je parcours nog dichterbij elkaar. Neem nu een wc rol mee op je hoofd.

	en probeer te scoren. Zilver extra: zet een keeper op doel	
--	---	--

### 6. Wedstrijd

Nodig: Een dweil of een Schiffer - sponsen of kleine knuffels – wc-rollen

Situatie: Maak doeltjes van de wc rollen - neem een dweil of een swiffer - en gebruik de spons als bal

Brons	Zilver	Goud
Probeer te scoren met een keeper op doel	Speel 1 tegen 1 met allebei je eigen doel, je mag je voeten gebruiken om te keepen	Speel 2 tegen 2 en zet je ouders op doel, die mogen keepen met hun voeten



## 10. Tikspelen

### 1. Kranten tikkertje

Rol 2 kranten op tot een koker en plak ze vast met een plakbandje of gebruik een elastiekje. Geef je kind een koker en speel tikkertje.

Brons	Zilver	Goud
Gebruik 2 kranten. Maak een lange krant. Probeer elkaars lichaam te raken (behalve hoofd)	Gebruik 1 krant. Tik elkaars schouders, buik of knieën. Gebruik je voorkeurs hand.	Maak de krant kleiner. Je kan hem halverwege vastpakken. Tik elkaars rug of billen. Gebruik je niet voorkeurs hand.

### 2. Knijperroof

Iedereen krijgt een aantal knijpers. Bepaal met elkaar hoeveel dat er zijn. Zet de knijpers op de juiste plek. Tel af: 3, 2, 1 start! Probeer zo veel mogelijk knijpers van elkaar te af te pakken. Heb je geen knijpers meer? Maak niet uit, je kan nog mee roven.

Brons	Zilver	Goud
Knijpers op schouders. Je mag beide handen gebruiken.	Knijpers op de buik of zij. Je mag beide handen gebruiken.	Knijpers op de knieën. 1 hand gebruiken om af te pakken.

### 3. Eierwekker verstoppen

Brons	Zilver	Goud
Gebruik één kamer en zet de eierwekker daarin. Neem ruim de tijd. Eventueel met aanwijzingen: warm koud.	Gebruik meerdere kamers of plekken. Speel het buiten. Maak de tijd steeds korter. Meerdere wekkers gebruiken.	Gebruik een eierwekker of timer zonder geluid. Begin met het gebruiken van één kamer. Daarna kun je uitbreiden met meerdere plekken in het huis. Goed afspreken met elkaar.

### 4. Eiland tikkertje

Wie wil de tikker zijn? Teken daarna met stoepkrijt een rondje. In dit rondje moet iemand kunnen staan. Dit is het eiland. Als je op het eiland staat, ben je vrij en mag je niet worden getikt door de tikker. Je mag zelf kiezen hoe lang je op een eiland staat.

Brons	Zilver	Goud
Ren van eiland naar eiland. De eilanden liggen dicht bij elkaar.	Gebruik de eilanden alleen als het echt nodig is. Maak het spannend voor jezelf. Maak de afstand groter tussen de eilanden.	Maak geen gebruik van de eilanden. Kan je dan nog steeds rondrennen zonder getikt te worden? Bedenk voor jezelf hoe vaak je een eiland binnen een spel mag gebruiken.

### 5. Muisje kom uit je huisje

Teken buiten met stoepkrijt een grote cirkel (muizenhol). Maak daarin één opening. Eén kind is de poes. De poes ligt in de opening te slapen. De andere kinderen zijn muizen. Zij staan in het muizenhol. De muizen sluipen zachtjes naar buiten om te gaan spelen. Als alle muizen buiten zijn, wordt de poes wakker en probeert de muizen te vangen. De muizen moeten zo snel mogelijk door de opening terug het huisje in. Hoeveel muizen heeft de poes gevangen? Als variant kun je ook spelen dat de boeven in de gevangenis zitten. Met een politieagent die hen bewaakt.

Brons Poes	Zilver Poes	Goud Poes
Er is maar 1 opening en geen extra holletjes Geef de poes een muizenstaart (krant o.i.d.) om mee te tikken	Geef een extra holletje waar de muizen veilig zijn voor de poes	Maak 2 openingen i.p.v. 1 Geef de poes een stuk kaas (knuffel of bal o.i.d.) deze moet de poes in 2 handen vasthouden om te kunnen tikken

Brons Muizen	Zilver Muizen	Goud Muizen
Maak 2 openingen i.p.v. 1	Geef een extra holletje waar de muizen veilig zijn voor de poes	Er is maar 1 opening en geen extra holletje meer

### 6. Ballon trappen

Alle kinderen krijgen een opgeblazen ballon. Deze maken ze met een touwtje vast om hun enkel. Nu probeer je elkaars ballon kapot te trappen. Wie als laatste overblijft met de ballon nog heel, heeft gewonnen!

Brons	Zilver	Goud
Maak een plekje waar je uit mag rusten en je ballon niet kapotgetrapt mag worden. Maak meerdere ballonnen vast aan je enkel.	Gebruik 1 ballon. Je mag beide voeten gebruiken.	Maak het touwtje steeds langer. Je mag maar één been gebruiken.

## 7. Sokkensoftbal

Brons	Zilver	Goud
Je probeert de sok met een lichte steelpan onderhands weg te slaan	Je probeert de sok met een steelpan weg te slaan nadat iemand hem heeft aangegooid.	Je probeert de sok met een pollepel weg te slaan. Je maakt voor jezelf 4 honken. Hoeveel honken behaal je voordat iemand de sok heeft gevonden?





# 11. Stoeispelen

## 1. Knijperroof

Ga met de rug tegen elkaar aan zitten. Zet de knijpers op de juiste plek. Tel af: 3, 2, 1 start!

Brons	Zilver	Goud
<p>Knijp Knijp de Knijpers op knieën. Je mag beide handen gebruiken op</p> <p>Heb je meer knijpers? Hoe snel krijg jij 6 knijpers van de ander zijn T-shirt af? Hoe snel krijg jij 6 knijpers op de ander zijn T-shirt gezet?</p>	<p>Knijpers op de buik of zij. Je mag beide handen gebruiken om ze af te pakken</p> <p>Knijp de knijper op de schouder. Wie lukt het om als eerst de knijper bij de ander te pakken?</p> <p>Heb je meer knijpers? Speel het dan met meer knijpers!</p>	<p>Knijpers op de voeten. 1 hand gebruiken om af te pakken</p> <p>Doe hetzelfde, alleen probeer dit nu met 1 hand!</p> <p>Probeer bij de ander op het T-shirt een knijper te plakken. Doe dit eerst over het hele T-shirt, en daarna kun je een bepaalde plek afspreken. Probeer hetzelfde, maar probeer het nu met 1 hand!</p>

## 2. Kussen van elkaar afpakken

Brons	Zilver	Goud
<p>Eerst houdt de één het kussen vast als cadeautje. De ander probeert het af te pakken. Daarna wisselen van functie.</p>	<p>Moeilijker voor aanvaller: één hand gebruiken Moeilijker voor verdediger: 2 kussens vasthouden</p>	<p>Beiden hebben een kussen vast en tegelijkertijd probeer je elkaars kussen af te pakken.</p>

### 3. Elkaars tenen pakken

Ga met de rug tegen elkaar aan zitten. 3,2,1 Start!

Brons	Zilver	Goud
Één functie: of aanvaller of verdediger. Je mag beide handen gebruiken.	Één functie: of aanvaller of verdediger. Je mag maar 1 hand gebruiken.	Dubbele functie: je bent en aanvaller en verdediger.

### 4. Sumoworstelen

Met stoepkrijt of schilders tape cirkel maken en elkaar eruit sumoworstelen.

Brons	Zilver	Goud
Één functie: of duwer of verdediger. Je kan een timer gebruiken → bijv. probeer binnen 30 seconde iemand uit de cirkel te duwen.  Variëren in cirkels: kleine cirkel is makkelijker om iemand eruit te duwen, dan een grotere cirkel.	Dubbele functie: je probeert elkaar nu uit de cirkel te duwen en voorkomt dat je zelf eruit wordt geduwd.  Variëren in cirkels: kleine cirkel is makkelijker om iemand eruit te duwen, dan een grotere cirkel.	Dubbele functie: je probeert elkaar nu uit de cirkel te duwen en voorkomt dat je zelf eruit wordt geduwd.  Met één hand op je rug. Op één been. Met een knuffel/tennisbal/etc. in je hand.

### 5. Houdgreep

Iemand zo lang mogelijk op de grond proberen te laten liggen.

Brons	Zilver	Goud
Een ligt op de grond/matras de ander gaat tegen een zijkant zitten en doet de dichtstbijzijnde arm om het hoofd en sluit de losse arm op (TV Houdgreep). Samen	Zelfde positie; De onderste krijgt 10 seconden om uit de houdgreep te komen.	Zelfde positie: De onderste krijgt 20 seconden om eruit te komen en te gaan staan.

een rondje draaien over de grond/matras.		
--	--	--

### 6. Sokken stoeien

(beiden grote sokken aan en van elkaar afpakken)

Brons	Zilver	Goud
Ruggen tegen elkaar. Wie raakt als eerst de sok aan van de ander? 3 punten gewonnen!	Doe hetzelfde, maar trek nu de sok uit van de ander. 3 punten is de winnaar	Ga tegen over elkaar zitten op de knieën, met ruimte ertussen. Wie trekt als eerst bij de ander drie keer de sok uit.

### 7. Chinees boksen

Brons	Zilver	Goud
Tegen over elkaar staan. Schouderbreedte, ongeveer armlengte afstand. Houdt de handen alsof twee high five's geeft op borsthoogte. Duw de ander met jouw handen tegen de anders de handen zodat de ander uit evenwicht komt. Is er een stap gezet door de ander? Dan heb je een punt! 5punten is de winnaar.	Doe hetzelfde, maar dan op 1 been. Wie als eerste 5 punten heeft is de winnaar!	Doe hetzelfde, met 1 been en met 1 hand. Wissel na elk punt van hand.

### 8. Rugstoeien

Brons	Zilver	Goud

Inhaken met de armen en elkaar wegduwen.	Inhaken met de armen en samen proberen te gaan staan.	Inhaken met de armen en samen proberen te gaan staan en daarna te gaan zitten.
--	---	--

### 9. Schildpad stoeien

Duw een ander op de rug.

Brons	Zilver	Goud
Één functie: de één wordt een sterke schildpad (gaat als een tafeltje staan). De ander probeert de schildpad op zijn rug te krijgen. Gelukt? Dan is de ander aan de beurt.	Één functie: je probeert de schildpad 3 tellen op zijn rug te houden.	Dubbele functie: je begint beiden als een schildpad en telt af. 3,2,1 Start! Je wordt wakker en je probeert elkaar op de rug te duwen.

### 10. Theedoek hondje

Stop een theedoek half in de achterkant van je broek. Doe dit bij jezelf en bij je kind. Jullie zijn speelse jonge hondjes die met elkaars staart willen spelen. Kunnen jullie elkaars staart pakken

Brons	Zilver	Goud
Maak een lange staart → makkelijker om te pakken, moeilijker om te verdedigen. Is het gelukt? Maak de theedoek dan korter!  Doe dit op de knieën	Maak 1 theedoek korter.  Doe dit rechtop.	Stop 2 theedoeken in je broek. Maak de staart zo klein mogelijk (moet wel zichtbaar zijn).

## 12. Bewegen op muziek

### 1. Just dance

Brons	Zilver	Goud
<p>Just dance: de apendans <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KpdRc9L97TY">https://www.youtube.com/watch?v=KpdRc9L97TY</a></p> <p>Just dance: i like to move it <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ziLHZeKbMUo">https://www.youtube.com/watch?v=ziLHZeKbMUo</a></p>	<p>Just dance: cotton eye joe <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6rBFtCJ255w">https://www.youtube.com/watch?v=6rBFtCJ255w</a></p> <p>Just dance: timber <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r5UmXsPZd0Q&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=r5UmXsPZd0Q&amp;feature=emb_logo</a></p> <p>Just dance: macarena <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zylXQsDY9NE">https://www.youtube.com/watch?v=zylXQsDY9NE</a></p>	<p>Just dance: dance monkey <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6X683tNMGxQ&amp;t=11s">https://www.youtube.com/watch?v=6X683tNMGxQ&amp;t=11s</a></p> <p>Just dance: bad guy <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=5vXqZXLK3lk&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=5vXqZXLK3lk&amp;feature=emb_logo</a></p> <p>Just dance: despacito <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m_iSCHO5fkk&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=m_iSCHO5fkk&amp;feature=emb_logo</a></p> <p>Just dance: happy <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G74_o_43_RQ">https://www.youtube.com/watch?v=G74_o_43_RQ</a></p> <p>Just dance: échame la culpa <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RzvXipjAcml">https://www.youtube.com/watch?v=RzvXipjAcml</a></p>

## 2. Toffe danschoreo:

Brons	Zilver	Goud
<p>Streetdance  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UaVxb8JQowl">https://www.youtube.com/watch?v=UaVxb8JQowl</a></p> <p>Basisdans  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9HtRyc3ixrc">https://www.youtube.com/watch?v=9HtRyc3ixrc</a></p> <p>Basisdans 2  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=npcs_MslwOI">https://www.youtube.com/watch?v=npcs_MslwOI</a></p>	<p>Stupid love-Lady Gaga, dansfitness  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GHOWFYlp0ml">https://www.youtube.com/watch?v=GHOWFYlp0ml</a></p> <p>Zumba  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_WvL5qWLOZ4">https://www.youtube.com/watch?v=_WvL5qWLOZ4</a></p>	<p>Urban dance  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ellpxy-HH8&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR3DPr6zEyA1ZsAeLBE4oCx6E6EdDcOEhBCYvRCV_MWxuzOu_zTubwE1lew">https://www.youtube.com/watch?v=Ellpxy-HH8&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR3DPr6zEyA1ZsAeLBE4oCx6E6EdDcOEhBCYvRCV_MWxuzOu_zTubwE1lew</a></p> <p>Hip hop  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Kd-Va1m4s1E">https://www.youtube.com/watch?v=Kd-Va1m4s1E</a></p>

## 3. Stoelendans

Brons	Zilver	Goud
<p>Gebruik heel veel stoelen, deze staan in een cirkel. Iedereen loopt aan de buitenzijde, dicht langs de stoelen. Wanneer de muziek stopt raak je een stoel aan, je hoeft er dus niet op te gaan zitten. Per ronde verdwijnt er een stoel. Je bent af als je geen stoel meer hebt.</p>	<p>Nu loop je niet dicht langs de stoelen, maar in een grotere cirkel aan de buitenkant.</p>	<p>Nu op de stoelen zitten.</p>

## 4. Stopdans

Brons	Zilver	Goud

Zet muziek aan, wanneer de muziek stopt moet je stilstaan.	Wanneer de muziek stopt maak je een gekke, mooie, rare, stoere pose en sta je stil.	Dit keer krijg je als de muziek stop een opdracht. Bijvoorbeeld zitten, kleur aanraken, van de grond staan etc.
--	---	---

#### 5. Kinderdans voor de groepen 1<sup>TM</sup> 4

Brons	Zilver	Goud
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=crYPWoUzszw">https://www.youtube.com/watch?v=crYPWoUzszw</a> Tsjoe Tsjoe wa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NzL4ZVMonGM">https://www.youtube.com/watch?v=NzL4ZVMonGM</a> Douchedruppel	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YVPpH9SLriw">https://www.youtube.com/watch?v=YVPpH9SLriw</a> Hokey Cokey Nederlands
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JK9ve mvqkHg">https://www.youtube.com/watch?v=JK9ve mvqkHg</a> Hoofd schouder knie en teen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JGi4mX2Vnlo">https://www.youtube.com/watch?v=JGi4mX2Vnlo</a> Lentekriebels	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QcU2f31OI9g">https://www.youtube.com/watch?v=QcU2f31OI9g</a> Hokey Pokey Engels
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jr8XuA5JB6k">https://www.youtube.com/watch?v=jr8XuA5JB6k</a> Superman		<a href="https://youtu.be/QtHkBfpZ358">https://youtu.be/QtHkBfpZ358</a> Ochtendgymnastiek

#### 6. Kinderen voor Kinderen tutorials

Brons	Zilver	Goud
Zapp Warming up: 1: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xfALnyRhA1s&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=xfALnyRhA1s&amp;t=10s</a> 2:	Fitlala dansles: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pkj_pDCWDwc&amp;t=125s">https://www.youtube.com/watch?v=pkj_pDCWDwc&amp;t=125s</a> Pasapas dansles:	Breakdance <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FxbD3bl8qLY">https://www.youtube.com/watch?v=FxbD3bl8qLY</a>

<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SZ5zrk0WleM&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=SZ5zrk0WleM&amp;t=4s</a> 3: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h0UbNxvfw30&amp;t=43s">https://www.youtube.com/watch?v=h0UbNxvfw30&amp;t=43s</a> 4: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wdrXFkMslXs&amp;t=21s">https://www.youtube.com/watch?v=wdrXFkMslXs&amp;t=21s</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BJa8RSbZ0lY&amp;t=24s">https://www.youtube.com/watch?v=BJa8RSbZ0lY&amp;t=24s</a> Okido dansles: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7OzTMb2Zw-E&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=7OzTMb2Zw-E&amp;t=10s</a> Hupsakee dansles: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L0oQ4pNQGO8">https://www.youtube.com/watch?v=L0oQ4pNQGO8</a>	
---	--	--

### 7. Danschallenge

Brons	Zilver	Goud
Tik je knie aan, je andere knie, je voet gekruist, je voet gekruist	Knie, knie, voet gekruist, voet gekruist, hak, hak	Snel achter elkaar uitvoeren, hoe vaak lukt dit? Kun je dit ook op het ritme van de muziek?
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8b_RVV5lue8">https://www.youtube.com/watch?v=8b_RVV5lue8</a>		



### 8. Dansspel

Zoek een leuk muziekje uit. Bedenk wie de 'spelleider' is. Dit kan ook een ouder zijn. Alle kinderen gaan in de ruimte staan. Of in een kring. De spelleider zet de muziek aan. De kinderen mogen niet bewegen. De spelleider vertelt dan welk lichaamsdeel je mag bewegen. Eén voor één komt er steeds iets bij dat je mag bewegen. Bijvoorbeeld een arm, de pink van je rechterhand of je hoofd. Dit lichaamsdeel blijf je bewegen. Het is leuk om dit op de maat van de muziek te doen. Maar dat hoeft niet. Mag je bijna alles bewegen? Dan kun je daarna weer één voor één een lichaamsdeel stopzetten. Zo wordt iedereen langzaam weer een standbeeld.

Brons	Zilver	Goud
Maak grote beweging van hele ledematen die makkelijk na te doen zijn, het liefst links en rechts gelijk. Doe maximaal 4 bewegingen en bouw het dan weer af	Gebruik meerdere bewegingen van verschillende gewrichten, doe dit nog wel links en rechts gelijk. Doe maximaal 8 bewegingen en bouw het dan weer af	Doe links en rechts andere bewegingen, zo moet je deze onafhankelijk van elkaar proberen te bewegen. meet  Kijk zelf tot hoeveel verschillende bewegingen je kan komen.

### 9. Work-out op muziek

Brons	Zilver	Goud
Work-out met Nathan Rutjes <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a05py5l0lws">https://www.youtube.com/watch?v=a05py5l0lws</a>	Yedi work-out <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yVY_awAiV5k&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=yVY_awAiV5k&amp;feature=emb_logo</a>	Avengers tabatha <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4">https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4</a>


### 10. Zelf een dans maken

Brons	Zilver	Goud
1x8 verzinnen en op de maat uitvoeren	2x8 verzinnen en op de maat uitvoeren	4x8 verzinnen en op de maat uitvoeren

### 11. Breakdance

Brons	Zilver	Goud
Boomstamrol van links naar rechts plat op de grond	Boomstamrol van ellebogen en knieën naar ellebogen en knieën.	Boomstamrol met steun op 1 hand naar steun op 1 hand  Lift de benen op
Breakdance Windmill deel 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v-gMJlx27iM">https://www.youtube.com/watch?v=v-gMJlx27iM</a>		

### 12. Freeze

Brons	Zilver	Goud
Steun op handen en knieën. Doe dit bij een muur zet je benen tegen de muur. Probeer zo lang mogelijk op je handen te steunen	Steun op de handen en knieën. Steun op je handen en probeer voorzichtig je benen van de grond te tillen.	Steun op de handen en knieën. Steun op je handen en probeer voorzichtig je benen van de grond te tillen. 

### 13. TikTok @gymjufmarlissa

Babyshark <a href="https://youtu.be/y6MjgbK-lIs">https://youtu.be/y6MjgbK-lIs</a>	High school musical <a href="https://youtu.be/xML_THgk0aY">https://youtu.be/xML_THgk0aY</a>
Don't dream it <a href="https://youtu.be/BtaOjdrUJ5o">https://youtu.be/BtaOjdrUJ5o</a>	Squad challenge <a href="https://youtu.be/Obh9YjBBswk">https://youtu.be/Obh9YjBBswk</a>
Plank Challenge 1 <a href="https://youtu.be/ApHeOZ0XdvI">https://youtu.be/ApHeOZ0XdvI</a>	Plank Challenge Cha cha slide <a href="https://youtu.be/AhwetFyQ_1s">https://youtu.be/AhwetFyQ_1s</a>
2-step dance <a href="https://youtu.be/y3atzoHITuk">https://youtu.be/y3atzoHITuk</a>	

## Bijlagen (zie ander document)

*Bijlage 1: buiten bingo – Woezel en Pip*

*Bijlage 2: buitenbingo Stadjutten*

*Bijlage 3: levend memory – pictogramkaart*

*Bijlage 4: levend memory – Nederlandse lijst*

*Bijlage 5: levend memory – English version*