



Thuis beweegkaart 6

Spellen van de week!

1. Aankleed estafette
2. Maak je eigen dans
3. Kubb
4. Airhockey
5. Olifanten mars
6. Tennis

Zie de uitleg van de spellen op pagina 2 en 3.



WAAROM?

Had jij ook zo'n zin in de Koningspelen en Koningsdag? Dit jaar moeten we er zelf maar een feestje van maken. Doe mee met de spellen van de week, haal je oranje outfit uit de kast, versier je fiets, zing alle Koningsdagliedjes of zwaai als een koning of koningin naar iedereen die langs komt! Daag je vriendjes en familie die je nu niet kunt bezoeken ook uit om dit te doen en stuur de leukste foto's naar elkaar toe.

Link naar filmpje:

https://youtu.be/TKxVR_A8Bee4



Tips van de week!

Versier je fiets met met crèpepapier, lintjes, knijpers, ballonnen, etc en rij rondjes in de buurt om je fiets te showen en zwaai naar iedereen die je tegenkomt.

Daag je familie uit voor een spel **minute to win it**. Zoek via google naar minute to win it en je vindt fantastische spel ideeën.

Denk eraan, zijn ze corona veilig?

Challenges van de week!

1. **Probeer in een minuut zo vaak mogelijk een beker (van rand van de tafel) op een (gevulde) fles te mikken. Zie filmpje!**
2. **Hoe lang kan jij planken? En kun je tegelijk boter, kaas en eieren spelen? En een bal overrollen via de muur of samen met iemand?**
3. **Hoeveel dansjes van de koningsspelen kan jij nog helemaal dansen?**



1. Aankleed estafette

Maak twee plekken (begin en eind van het parcours) met oranje verkleed kleren. Ren over het parcours heen en weer tot je alles aan hebt. Stop bijvoorbeeld in een wasmand verkleedkieren in oranje, rood, wit en blauw.

Leuke aanpassingen/toevoeging:

- Trek alles aan, loop naar de waslijn, trek het weer uit en hang daar alles op.
- Pak op volgorde iedere keer rood, wit, blauw, oranje van de waslijn en loop iedere keer terug naar start om het aan te trekken.

2. Maak je eigen koningsspelen dans

Kun jij je eigen koningsspeldans maken? Handig is om een beweging 2, 4 of 8 tellen achter elkaar te doen omdat een "muzikale zin" meestal 8 tellen duurt. Maak zelf kaarten met daarop een beweging geschreven of getekend. Denk aan klappen, stampen, springen, Fortnite dansjes, breakdance moves, zijwaarts stappen, kicks etc. Dan kun je ze achter elkaar leggen om de bewegingen te onthouden en verwisselen als je een andere volgorde wil. Zoek een leuk muziekje op en dansen maar!

Tips:

- Show je dans digitaal aan je vrienden en/of familie die je nu niet kunt bezoeken. Misschien kun jij ze jouw dans aanleren en het op afstand samen doen.



3. Kubbs

Maak twee rijen met aan beide kanten 5 ridders (kleine flesjes) en precies in het midden de fles). Je probeert eerst de 'ridders' van de tegenstander met een sokkenbolletjes om te gooien...

achter jouw lijn. Heb je 6 keer gegooid, dan is de tegenstander aan de beurt.

Als alle ridders om zijn mag de koning omgegooid worden (niet eerder). Is die om dan heb je gewonnen.

Tips:

- Kan 1 tegen 1 of team tegen team (let op: 1,5 m afstand).
- Heb je het spel thuis? Speel dan het origineel met stokjes.



4. Airhockey

Je speelt dit spel met z'n tweeën. Je gaat allebei achter een lijn zitten (tape). Aan de zijkant van het veld leg je opgerolde handdoeken of kartonnen dozen waarmee je ervoor zorgt dat het balletje niet de baan uit vliegt. Je probeert bij elkaar te scoren door een balletje (pingpong balletje, balletje klei of zelfgemaakt balletje) met bekertjes of een klein doosje naar de overkant te stoten. Je scoort door het balletje over de doellijn (tape) van de ander te spelen. Je mag zelf niet voorbij de lijn komen.

Tips:

- Probeer eerst een aantal keer over te spelen.
- Je kunt het ook op tafel spelen. Als het balletje van tafel valt heb je een punt.

5. Olifanten mars

Stop een tennisbal (of andere kleine bal) in een nylon kous, doe de nylon kous op je hoofd en laat de bal naar voren hangen. Zet kegels (of flessen) rechtop op de grond. Probeer de kegels om te gooien met de bal. LET OP: je mag je handen niet gebruiken!

Tips:

- Leuk als het lukt. Moeilijker? Wie kan het snelst alle kegels omgooien.

6. Tennis

Om even te ontspannen is tennis een heel leuk spel. Dit kan door alleen tegen de muur aan te spelen, maar het is ook leuk om samen te spelen. Dit kan over een wasrek, via de muur, over twee stoelen of zonder materiaal. Heb je geen racket? Maak je eigen racket met karton, door een gaatje te maken in karton waar je jouw duim in kan doen, of gebruik de koekenpan.

Tips:

- Kies je eigen afstand.
- Zorg dat er ruimte is om te spelen en dat er niets om kan vallen.

