

JongNL-Spellen voor jeugd van 13 tot en met 18 jaar waarbij ze 1,5 meter afstand van elkaar houden



Kijk voor meer spelen op samenspellenboek.nl
Daar kun je alle 28 SamenSpelenBoekjes downloaden.

Vraag of huur een instructeur

Huur een instructeur in om beweegvormen aan te bieden aan jouw groep of biedt zelf beweegvormen aan. De instructeur doet het voor en de jeugd buiten doet het na. Denk aan Zumba, Judo, Taekwondo, breakdance, hip-hop en zo meer. Misschien heb je in je vereniging leiding die dit voor zouden kunnen doen omdat ze zelf zo'n sport beoefenen? Ook zou je een professional kunnen vragen. Commerciële sportaanbieders vallen niet onder de regeling om sport te mogen aanbieden en hebben nu niets om handen. Vraag het met respect, ze zitten immers werkloos thuis en overleg met de gemeente of het mag.

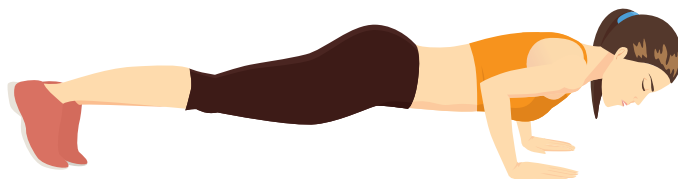
Bootcamp

Een bootcamp of bootcampparcours is ook heel geschikt. Misschien lukt het jullie als leiding zelf wel om een bootcampparcours uit te zetten op jullie eigen terrein, veel van jullie zullen het zelf wel eens doen? Met oefeningen als: Halve squats, squat dips, halve push-ups, hele push-ups, basic crunches, basic side crunches, planking. Ook hier zou het weer het beste zijn om een professionele instructeur te vragen, die weet waar hij mee bezig is. Als je het zelf doet begin altijd bij intensieve sporten met een warming-up! Een bootcamp kan je ook op JongNL-wijze doen. Zet een parcours uit waar tweetallen met 1,5 meter afstand van elkaar oefeningen doen zoals planking, opdrukken, maar ook palen sjouwen of gevulde jerrycans stapelen, spijkerbroek hangen of... je weet er zelf vast nog een paar.



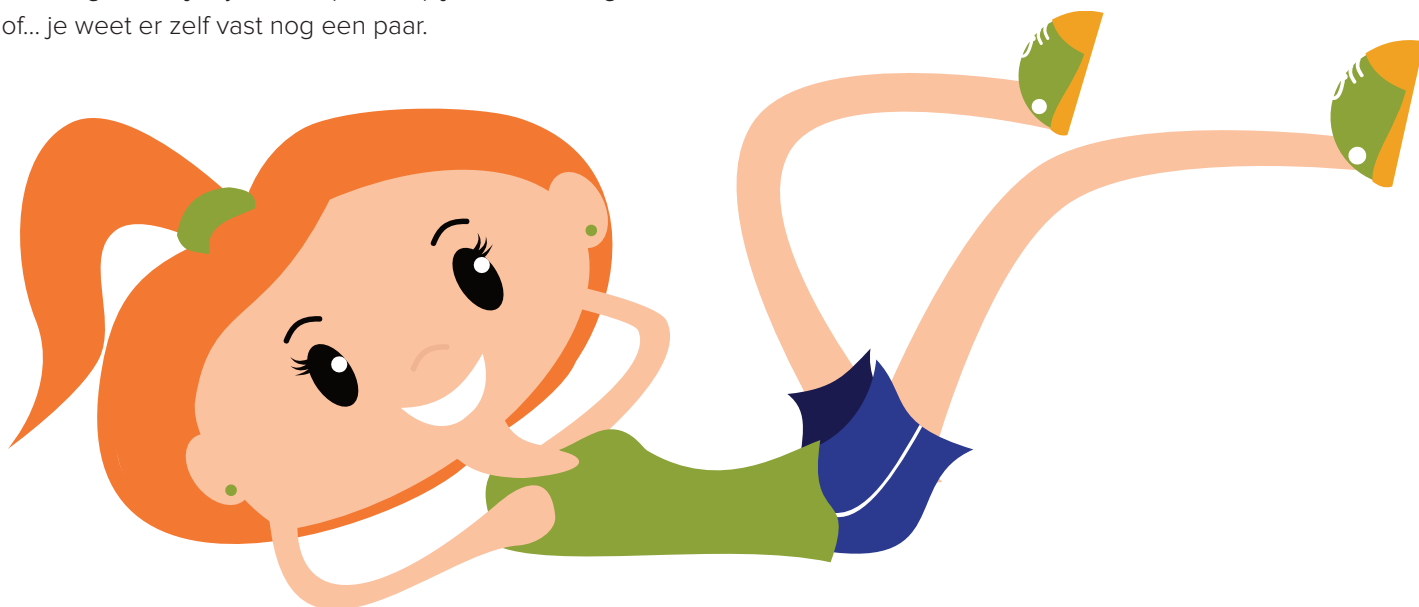
BattleBingo

Nodig Opdrachten kaartjes, dubbele cijferkaartjes, bingo of kienspel, Kienkaarten, pennen.



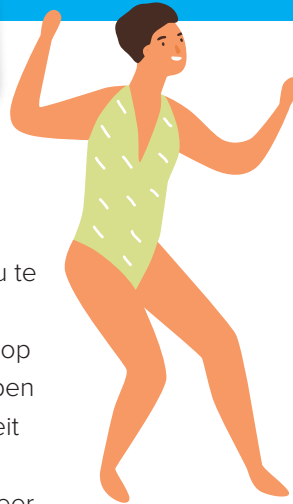
Verzin vooraf sportieve opdrachten en schrijf deze op kleine briefjes. Denk bij de opdrachten aan; een rondje om het veld rennen, 50 jumping Jacks, 20 push-ups etc. De briefjes worden verzameld in een kom. Schrijf ook setjes kaarten met cijfers, net zoveel als dat er kinderen zijn (dus 2 blaadjes met cijfer 1, 2 blaadjes met cijfer 2 enz.) Deze doe je in een andere kom en er zijn voor iedereen 1 (of meerdere) uitgeprinte kienkaart(en) en een pen.

De jeugd neemt allemaal een handdoek en een flesje water mee van huis. Bij aankomst pakt iedereen een cijferblaadje uit de kom, een kienkaart en een pen, dit ligt allemaal klaar op een tafel en zoekt een plekje op het veld 1,5 meter uit elkaar. Iedereen neemt plaats op zijn handdoek. De spelleider gaat de getallen opnoemen. Degene die als eerste 'kien' heeft, dus een volle rij of een volle kaart, mag een opdracht trekken uit de kom of pet en geeft deze aan zijn tegenstander. Zijn tegenstander is degene die hetzelfde nummer heeft getrokken in het begin van de avond. Diegene mag namelijk de opdracht uitvoeren. Je kunt er ook een wedstrijdje tussen de twee van maken.





VOOR MIJ JONGNL



Camping JongNL

Nodig Badmintonsetjes, strandballen, hoelahoepen (nu te koop bij winkels als Action HEMA Kruidvat)
Doe allerlei spelletjes met de kinderen die ze meestal op de camping doen. Denk aan badmintonnen hoelahoepen strandbal overgooien enz. Maak er een ludieke activiteit van. Verkleed jullie zelf met kekke trainingspakken en blitse zonnekleppen. Zet wat parasolletjes op en zo meer. Hierna nog wat voorbeeldspelletjes voor camping JongNL:

Frisbeegolf

Nodig Frisbees, pionnen/bordjes
Het doel van het spel is om in zo weinig mogelijk worpen een bepaald parcours af te leggen. Rollen van de frisbee is toegestaan. Een parcours kan bestaan uit genummerde bordjes, bomen, vlaggen waar de frisbee omheen of tegenaan gegooid moet worden. De start en de finish hoeven niet op dezelfde plek te zijn. Het parcours wordt afgelegd in tweetallen, die iedere keer door wisselen. 1 werpt naar 2, 1 rent vervolgens naar een volgens punt op het parcours en 2 werpt naar 1. In het begin nog niet te ver (minstens 1,5 meter) uit elkaar en hoe vertrouwder met de frisbee, hoe verder uit elkaar. Het team met de minste aantal worpen wint.



Frisbeeën

Hebben jullie een heel groot veld en weinig kinderen (om botsingen te vermijden)? Zet een frisbee-competitie uit. Met tweeën zo ver mogelijk uit elkaar de frisbee proberen te vangen. Begin eerst wat dichterbij elkaar en ga steeds verder uit elkaar staan. Kun je hem nog steeds vangen? In kleine groepen naar elkaar overgooien op een zonnige dagen is altijd chill.

Strandbal slaan

2 kinderen staan tegenover elkaar met 1 middellijn. Ze gaan overgooien met de strandbal, hoe vaak lukt dit? Daarna variëren door niet meer te vangen maar direct door te spelen, daarna wedstrijdje maken, bal mag 0 of 1 x stuiten (afhankelijk van spelers). Stuit de bal vaker aan jou kant dan heeft het andere team een punt.



TellSell JongNL

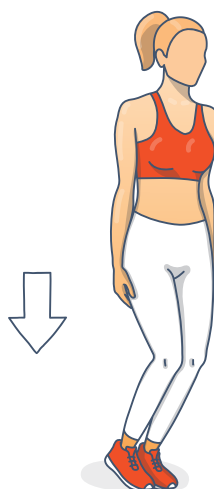
Iedereen staat verspreid over het veld en moet een denkbeeldig filmpje voorbereiden waarbij ze een of ander verzonden fitness-apparaat moeten aanprijzen op 'Amerikaanse TellSell wijze'. Zo overdreven mogelijk. Zelf doe je het een keer voor en de jeugd doet het tegelijkertijd na om het ijs te breken. Daarna is de jeugd op het veld aan zet. De leiding pikt een paar jeugdleden eruit die hun apparaat (denkbeeldig) moet komen aanprijzen. Terwijl de anderen datzelfde apparaat (denkbeeldig) testen in het veld.



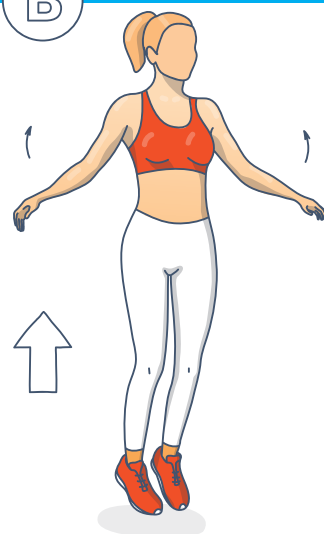
Voetbalbawling

Nodig Sjorpalen. Veel gevulde petflessen en voetballen. Omdat normaal flesjesvoetbal botsingen zou kunnen veroorzaken is dit een leuk alternatief. Speel het spel in duo's. Leg voor ieder duo 2 of 4 (2 achter elkaar) sjorpalen op de grond. De sjorpalen dienen als goot. Vul 10 petflessen met water die dienen als pins. Laat de jeugd de pins proberen om te rollen met een voetbal. Ze moeten zelf achter de bal aanrennen om hem op te halen. Bereken de score met strikes, spares of het aantal omgegooide flessen. Of kies 5 groene en 5 witte flessen. Iedere speler krijgt zijn eigen kleur. Laat de dop eraf. Welke flessen zijn het snelste leeg gelopen? Dit spel kun je dan wel maar één keer spelen omdat vullen lang duurt en alleen door leiding gedaan mag worden.

A



B



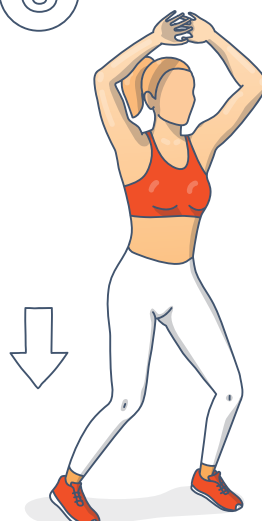
Simon zegt

Iedereen zoekt een plekje op het veld ruim 1,5 meter uit elkaar. De spelleider heet vanaf nu Simon of Simone. Simon geeft de deelnemers commando's en zegt bijvoorbeeld: "Simon zegt; raak je neus aan." De kinderen moeten de commando's alleen uitvoeren als ze beginnen met de woorden "Simon zegt". Wordt er geen "Simon zegt" gezegd voor een commando, dan moeten ze het commando niet uitvoeren. Doet iemand het wel, dan verliest hij of zij een punt. Iedereen begint met 3 punten. Heb je 0 punten dan lig je eruit. Wie overblijft heeft gewonnen en mag vervolgens zelf Simon(e) zijn.

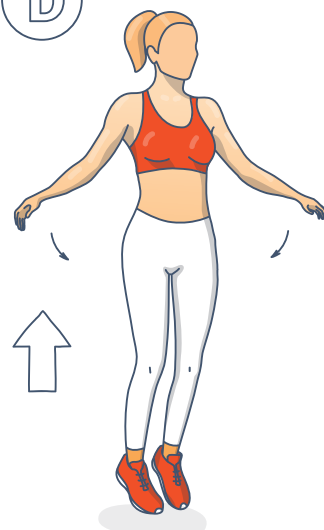
Bijvoorbeeld

- Simon zegt doe je armen op je hoofd
- Simon zegt ga op je rechterbeen staan
- Simon zegt spring rondjes
- Simon zegt ga op 1 been hinkelen
- Simon zegt doe Jumping Jacks

C



D





Zeeuws renspel

Zorg voor voldoende vragen (in ieder geval meer als dat er kinderen zijn) en hang ze uit op het terrein of in het bos. Spreek van te voren af dat het niet is toegestaan dat er twee kinderen bij dezelfde vraag staan.

Is een vraag 'bezet', dan ren je door naar een volgende. Elk kind krijgt een antwoordvel en een pen en gaan individueel op zoek naar alle vragen. Bij elke vraag staan 3 antwoorden met een letter ervoor. Antwoord de juiste letter op je antwoordvel bij het juiste vraagnummer; wie weet als eerste de zin of het woord te raden? Degene die het antwoord (denken te) weten, leveren hun antwoordvel en pen in op de daarvoor klaargezette tafel. Vervolgens nemen ze plaats in een hoepel die verspreid over het veld liggen (om de afstand te bewaren) en moedigen degene die nog aan het rennen zijn aan.

JONGNL Nederland in beweging

Naar voorbeeld van 'Nederland in beweging'. Vraag de kinderen van te voren om in sportkleding te komen, een handdoek en een flesje water mee te nemen.

Probeer uit of het mogelijk is (in verband met het licht) om een laptop met scherm buiten neer te zetten en zoek op Youtube de filmpjes van 'Nederland in beweging' op. Een andere oplossing om alleen het geluid van de filmpjes over een grote box te spelen.

Is dit niet mogelijk, tover je dan zelf om tot een Olga of Duco in een mooi sportpakje en ga in stijl met de kinderen aan de gang. Hilarisch natuurlijk, maar ook lekker actief bezig.

Kijk voor meer spelen op samenspelenboek.nl

Daar kun je alle 28 SamenSpelenBoekjes downloaden.

