

JongNL-Sportspellen voor kinderen tot en met 12 jaar in tijden van corona



De volgende intensieve spellen zijn in verband 1,5 meter regel alléén geschikt voor kinderen jonger dan 13 jaar. Vermijd zoveel mogelijk fysiek contact.

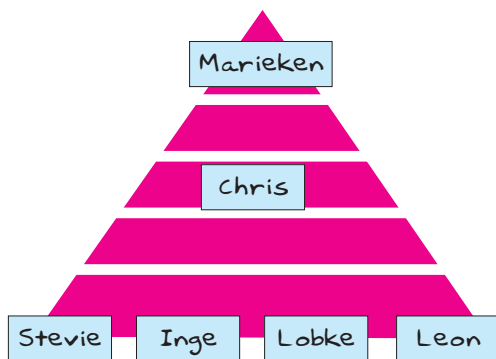
Laddercompetitie

Zet buiten allerlei uitdagings-spelletjes voor tweetallen klaar.

Voorbeelden:

- Zo lang mogelijk iets zwaars optillen
- Zo lang mogelijk op een houten blok staan met 1 voet
- Zo lang mogelijk een balletje omhoog houden met een racket/batje
- Zo ver mogelijk gooien
- Zo dicht mogelijk bij bulls-eye gooien
- Zo snel mogelijk spijkerpoepen
- Zo veel mogelijk balletjes in een emmer gooien
- Zo lang mogelijk ergens aan hangen
- Zo vaak mogelijk touwtje springen
- Zo snel mogelijk een parcours lopen

Maak van karton of van hout een grote driehoek met 5 levels.



Maak vervolgens voor elke deelnemer een klein naamkaartje van karton of ook van hout.

Als het spel begint, liggen alle naamkaartjes op het onderste level. En iedereen mag iedereen uitdagen voor een spelletje op het terrein. Wanneer het spel gespeeld is, is er een winnaar. De 2 uitdagers komen samen naar het speelveld en vertellen wie gewonnen en verloren heeft. De winnaar stijgt een level, de verliezer blijft in hetzelfde level. Nu mogen ze een ander kind uitdagen op het zelfde level als dat ze zich nu bevinden. Spreek een tijd af wanneer de competitie klaar is en geef dit 10 minuten van te voren ook nog even aan. Want wie bij de eindtijd boven aan staat, heeft gewonnen (en wint misschien wel een prijsje!)

Flessenvoetbal

Nodig Plastic flesjes gevuld met water voor iedereen en een bal.

Zet voor iedereen een flesje met water klaar.

De kinderen proberen met een bal de fles van de ander om te schieten en ondertussen hun eigen fles te bewaken. Wie aan het eind nog het meeste water in zijn/haar fles heeft, wint!



Honkbal of Peanutbal

Nodig Slaghout, bal, emmer, 4 pionnen.

De groep wordt in twee teams verdeeld; een veld- en slagteam.

Het slagteam neemt plaats aan de zijlijn. Het veldteam gaat op het gras staan. Hier staat een slagpaal (met bal en slaghout) en zijn met pionnen 4 honken uitgezet. Ook staat er een emmer om de bal in 'af te branden'. Hiervoor wijst het veldteam een pitcher aan, hij is degene die de bal in de emmer doet waarmee de bal is afgebrand en de ronde wordt beëindigd. Dit hoeft niet elke ronde dezelfde persoon te zijn.

Van het slagteam gaat de eerste speler bij de slagpaal staan en probeert (in 3 pogingen) de bal met het slaghout zo ver mogelijk in het veld te slaan. In de tijd dat het veldteam de bal probeert te vangen en terug te gooien naar de pitcher probeert hij zo snel mogelijk van honk naar honk te rennen. Hij moet met zijn voet de pion raken. Hij zorgt dat hij bij een honk staat voordat de bal gepitched wordt, anders is het een strafpunt voor het slagteam en moet de speler een honk terug. Staat hij dan nog niet bij het eerste honk dan is hij af en wacht aan de zijlijn totdat hij opnieuw een beurt krijgt. Wordt de bal gevangen, dan heeft het slagteam ook een strafpunt en de speler neemt plaats bij het eerste honk. Bij 3 strafpunten wordt er gewisseld en gaat het veldteam slaan en gaat het slagteam in het veld staan. Als een ronde wordt voltooid dan verdient het slagteam een punt. Wordt de ronde afgemaakt in één slagbeurt dan verdient het slagteam 2 punten.



Tien tellen in de rimboe

Nodig Buutpaal, boom of pion.

De zoeker staat bij de buutplek, doet zijn/haar ogen dicht en roept: "10 tellen in de rimboe 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0. Tijdens deze 10 tellen verstoppen de anderen zich. De zoeker doet zijn ogen open en kijkt of hij iemand kan zien zonder te lopen. Ziet hij iemand? Dan wijst hij en roept de naam, diegene is af. Ziet de zoeker niemand? Dan doet hij weer de ogen dicht en begint nu bij "9 tellen in de rimboe 9-8-7-6-5-4-3-2-1-0" Zodra hij roept: "9 tellen in de rimboe", komt iedereen uit zijn verstopplek, tikt de buutplek (niet de zoeker) en noemt zijn naam. Dan verstoppen zij zich weer zo snel mogelijk. De zoeker kijkt of hij nu wel iemand ziet. Ziet hij weer niemand dan gaat hij verder met "8 tellen in de rimboe". Zo wordt het steeds moeilijker voor de verstoppers omdat er minder tijd is om je te verstoppen. Wie blijft er als laatst over?



Buskruit

Nodig bal

Veld met lint of pionnen markeren.

Verstopperkje met bal: één kind schopt de bal weg en terwijl de zoeker de bal haalt, mogen de anderen zich snel verstoppen. Wanneer de zoeker de bal terug heeft gelegd moet hij de anderen gaan zoeken. Wanneer hij iemand gevonden heeft dan moet de teller/zoeker snel naar de bal lopen en de naam roepen van het gevonden kind. Maar de kinderen die nog niet gevonden zijn kunnen ondertussen de bal wegtrappen voordat de zoeker bij de bal is! Dan is iedereen weer vrij en moet de teller/zoeker opnieuw de bal gaan halen en de anderen kinderen gaan zoeken. Wanneer iedereen gevonden is, dan is diegene die het eerst gevonden wordt de nieuwe zoeker.

Estafettes

Vermijd fysiek contact zoals aantikken.

Dronkemans estafette

Estafette waar op het eindpunt snel een aantal keren gedraaid moet worden om een pion.

Torenestafette

Maak een toren met plastic bekertjes met de groep in de vorm van een estafette. De voorste neemt één plastic beker mee. Dan gaat de volgende, etc. Er moet een toren worden gebouwd. Hoogste toren heeft gewonnen. Als het omvalt, moeten alle bekertjes in één keer terug en dan opnieuw beginnen.



Uitputtingsestafette

Estafette waarbij naar een punt op vijf meter gerend moet worden, daar grond aantikken. Dan terug, en dan naar een punt tien meter ver. Dan terug en vervolgens vijftien meter. Dan het volgende kind van het team.

Ballonspellen

Ballonnen zijn goedkoop en na afloop gooi je ze weg. Blaas zelf ballonnen op en leg ze onder een net of verzamel ze in grote dozen of zakken. Grote kinderen vanaf een jaar of 9 kunnen zelf ballonnen blazen en knopen.

Nodig

Ballonnen (bij kleine kinderen opgeblazen en geknoopt verzameld onder een net)

Kranten

Hoepels

Touw

Laken

Vliegenmeppers

Strandbal

Dozen



Spelen in de vrije ruimte

De kinderen houden de ballon omhoog in het veld door de ballon omhoog te slaan en weer op te vangen.

Variaties Ballon hooghouden met rechter- en linkerhand, maar ook met je voeten, je knieën en je hoofd of met een opgerolde krant.



Tweetallen

De kinderen houden de ballon omhoog door om de beurt de ballon te raken, met de handen, maar ook met voeten, knieën en hoofd. Een tweetal probeert met de ballon over en weer tikkend met de handen voorzichtig het veld over te steken. Variatie: van tweetallen maak je drietallen of viertallen.

Kring

De kinderen maken een kring. Laat de kinderen in de kring de ballon heen een weer slaan met de handen. Je kunt de grootte van de kring nog een beetje aanpassen (doe een stapje naar voren of naar achteren) Nu verdeel je de kring in tweeën: de kinderen zeggen om beurten 1, 2, 1, etc. Nummers 1 proberen de ballon in de kring te houden nummers 2 proberen de ballon buiten de kring te krijgen. Ze mogen slechts één stap vanaf hun plaats zetten. Variatie: probeer het eens met een strandbal.

Ballonhockey

Kinderen krijgen een ballon en een vliegenmepper of een opgerolde krant. Ergens op het veld staan dozen op hun kant. Wie heeft als eerste zijn ballon in de doos? Variatie: met 4 teams, 4 dozen en 4 ballonnen. Welk team krijgt door de ballon naar elkaar over te spelen over de grond, met de vliegenmeppers of opgerolde krant, als eerste in een doos?



Dansende ballonnen

Alle kinderen binden bij elkaar met een stuk touw of ca-deaulintje een ballon vast aan hun voet (dat kunnen ze vanaf een jaar of 9 prima). Ze steken hun handen in de zakken. Dan wordt de muziek aangezet en moeten alle kinderen dansen. Het is de bedoeling de ballon van de ander kapot te trappen maar... je moet natuurlijk ook je eigen ballon in de gaten houden. Welke ballon gaat er als eerste kapot. Steeds stopt de muziek en kijken jullie samen wie er nog een ballon. Het is moeilijker dan je denkt. Stop het spel op het hoogtepunt.

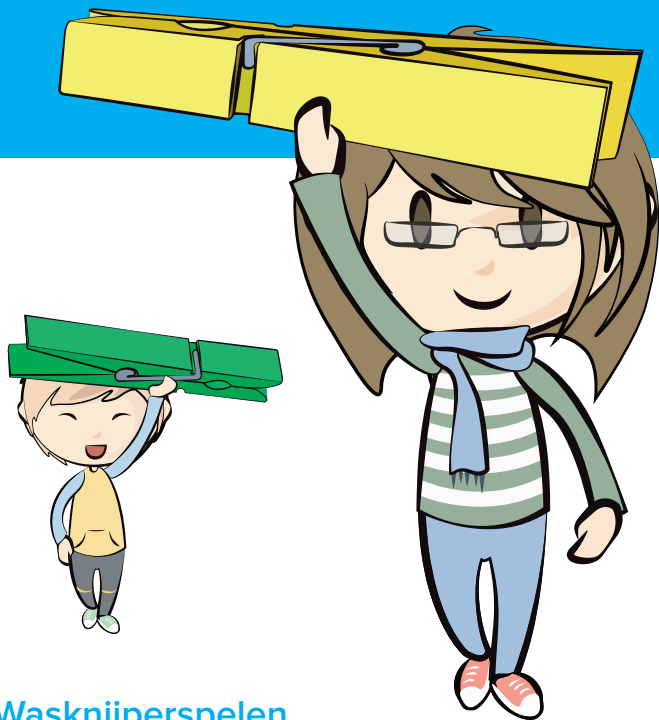
Ballonnenrace

Blaas net zoveel ballonnen op als dat er kinderen zijn. Ieder kind moet een bepaalde afstand afleggen, met een opgeblazen ballon tussen zijn benen. Hij mag de ballon tijdens het afleggen van het parcours niet met de handen aanraken. Wie het eerste bij de finish is, met de ballon nog tussen zijn benen, heeft gewonnen. Verlies je de ballon onderweg? Dan moet het weer terug naar de startstreep en het opnieuw proberen. **Variante** Doe het op blote voeten en klem de ballon met het uiteinde tussen de tenen. Hebben ze het onder de knie? Maak er een estafette van.

Ballon volleybal

Twee teams tegenover elkaar. Span een lijn op een hoogte van ongeveer 1.25 meter. Het speelveld is kleiner dan het officiële veld en moet ongeveer drie bij drie meter zijn. De ballon wordt gespeeld vanaf de achterlijn. Het team mag vaker dan drie keer overspelen.

Variante Span een groot laken over het volleybalnet of een gespannen touw. In eerste instantie wordt er gespeeld met 1 ballon en later, als het goed gaat met maximaal 6 ballonnen. De ballon wordt over en weer over het net/touw gespeeld en mag de grond niet raken. Door het laken zien ze de ballon niet aankomen.



Wasknijperspelen

Vermijd zoveel mogelijk fysiek contact. Wasknijpers zijn heel goedkoop is en gemakkelijk te gebruiken. Een grote zak vol en je kunt spelen. (Als je het niet wilt schoonmaken: Laat het minstens 3 dagen ongemoeid voor het volgende gebruik. Berg het dan op in je eigen groepskast voor volgende week)

Extra nodig:

Lint om veld af te zetten
Linten om teams te maken
4 emmers of bakken

Wasknijpers aan je lijf

In vier hoeken van het veld liggen vier stapeltjes wasknijpers. De kinderen krijgen de opdracht om elke keer als ze bij een van de vier hoeken komen een wasknijper mee te nemen. Die wasknijper mogen ze niet in de hand houden, maar aan hun kleren vastknijpen. Als ze bijvoorbeeld bij hoek drie zijn geweest, moeten ze eerst naar een van de andere hoeken een wasknijper oppikken voordat ze weer naar hoek drie gaan. Wie heeft de meeste wasknijpers aan zijn kleren zitten? **Variant** Spelers kunnen maar één kleur sparen, bijvoorbeeld de blauwe wasknijpers.

Maak je vak schoon

Extra nodig 4 emmers

Het veld is verdeeld in vier vakken door kruislings twee lijnen uit te zetten. De groep is verdeeld in 4 teams. Alle vier de groepen krijgen evenveel wasknijpers. De wasknijpers zitten in een emmer die in het midden van het vak staat. Op teken van de spelleider probeert iedereen zo snel en zo veel mogelijk wasknijpers uit het eigen vak in een emmer in de andere vakken te krijgen. Vergeet niet dat de andere drie partijen dat ook doen. Het komt dus niet alleen op snelheid aan, maar ook op groepstactiek. Wie krijgt als eerste het vak leeg?



provincie limburg



Wasknijper estafettes

Wasknijper-letter-estafette

Je rent met een wasknijper naar de overkant en legt de wasknijper op de grond. Daarna ren je terug en roep de volgende speler. Die legt de volgende wasknijper erbij. Je moet dit woord maken: WASKNIJPER

Verzin zelf ook woorden, want het spel kun je vaker achter elkaar spelen.

Welke groep is het eerste klaar met het leggen van het woord?

Langste-wasknijper-estafette

Je rent met de wasknijper naar de overkant en legt de wasknijper op de lijn. Snel terug en de volgende speler roepen. Die rent met de volgende wasknijper naar de overkant. Daar wordt de wasknijper gelegd aan de vorige wasknijper, enzovoorts.

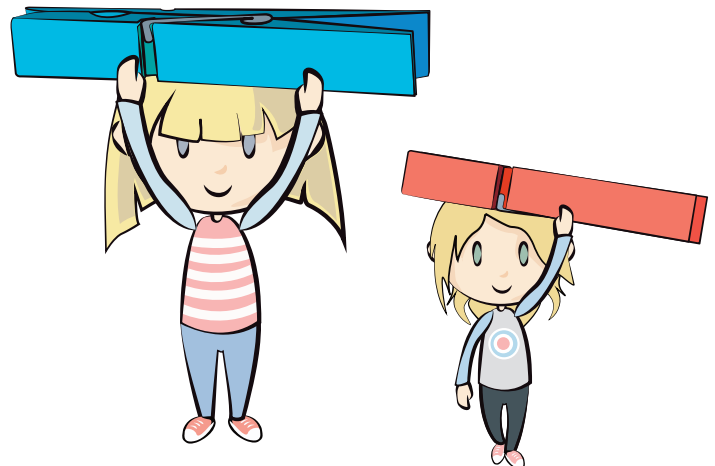
De estafette stopt wanneer een groep het eerst met het aanleggen van de wasknijpers over de aangegeven lijn is.

Variant Je kunt ook spelen op tijd. Elke groep krijgt vijf minuten en nadat de tijd verstreken is, stopt de estafette.

Welke groep heeft de langste wasknijper gelegd?

Wasknijpertoren-estafette

Dezelfde estafettevorm; de wasknijpers worden in het vierkant op de grond gelegd. Steeds wordt er een laag bovenop gebouwd. Het gaat hierbij om snelheid en secuur werken. Wie bouwt de hoogste toren van wasknijpers? Pas op dat de toren niet omvalt.



Kijk voor meer spelen op samenspeleboek.nl

Daar kun je alle 28 SamenSpelenBoekjes downloaden.