




KONINGS DAG



DEUW-EN-SINT JOOS AND
@HOME

MAANDAG 27 APRIL 2020

KINDERSPELEN ORANJEBOVENAL @ HOME



Beste Jongens en Meisjes,

Om toch Koningsdag een beetje thuis te kunnen vieren, hebben we wat spelletjes verzonnen in het thema Nieuwlandse Olympische Zomerspelen. Deze kunnen jullie, met hulp van broertjes, zusjes, papa of mama, uitvoeren! Probeer iedereen thuis zover te krijgen dat ze meedoen!

In dit document vinden jullie een scorekaart, de materiaallijst, de uitleg van de spellen en de belangrijke bijlages.

Voordat Koningsdag @ home begint, moet je eerst zorgen voor de juiste outfit: dus trek je oranje-rood-wit-blauwe kleding aan.

Omgekleed? Dan gaan we nu beginnen! We starten natuurlijk met een warming-up. En daar is al gelijk de eerste opdracht: dans mee met Kinderen voor Kinderen!

<https://koningsspelen.nl/informatie/nieuws/dans-en-zing-mee-met-de-koningsspelen-medley/>

(Klik op de link om de dans te zien)

Hoe leuk is het als we dit dansje met z'n allen thuis gaan doen!

Wil je laten zien hoe goed je bezig bent? Deel een foto of filmpje van jou/jullie op onze Facebook pagina.

Het is handig om alle materialen vooraf al bij de hand te hebben.

- Touwtje (bij meerdere onderdelen nodig)
- A4-papier
- 6 Drinkbekers
- Pingpongballetje of iets anders wat stuitert (bij meerdere onderdelen nodig)
- Wc-rol
- Voetbal
- Lepel
- Meetlat
- Eventueel een trampoline
- Bij het onderdeel 'Golf' gebruik je alle materialen die je in huis tegenkomt
- Stopwatch/horloge

Touwtrekken

Je pakt een touw wat lang genoeg is. Of bijvoorbeeld 2 springtouwen aan elkaar maken. Dit spel moet je met 2'en tegen elkaar doen. "Best of 5". Dus je speelt 5 potjes, wie de meeste spelletjes wint, is de winnaar en mag 5 punten achter zijn naam schrijven. Je kunt het vaker spelen. Tel dan de scores die je verdiend hebt bij elkaar op, en schrijf deze op de scorelijst

Vliegtuigmikken

Vouw (samen met je papa of mama) een vliegtuigje (zie bijlage). Zet een wasmand/prullenbak/kastje open, en ga er ongeveer 4 meter vanaf staan. Probeer in zo weinig mogelijk pogingen het vliegtuigje in het doel te krijgen. Je begint met 20 punten. Bij elke poging gaat er een punt vanaf. Heb jij hem in 4 pogingen erin? Dan heb je 16 punten. Schrijf dit cijfer op de scorelijst

KINDERSPELEN ORANJEBOVENAL @ HOME



Bekerpong

Zet 6 bekers op een vlakke ondergrond. Pak een pingpongballetje/stuiterbal. Probeer met 1 stuit de bal in een van de bekers te krijgen. Zit de bal erin, mag die beker weg. Iedereen heeft 20 pogingen. Hoeveel bekers kun jij wegwerken? Schrijf het aantal bekers wat van tafel is op je scorelijst

Zwemmen – Borstcrawl

Ga op je buik op de grond liggen. Dit is een wedstrijdje met iedereen die deelneemt aan de Nieuwlandse Olympische zomerpelen. Doe de borstcrawl beweging. Degene die als eerste afvalt, verdient 1 punt. Degene die daarna afvalt verdient 2 punten, etc. Wie het het langste vol kan houden verdient 5 punten!

Wc-rolmikken

Ga met minimaal 2 bij elkaar staan. 1 persoon gooit de wc rol naar iemand anders. Degene die vangt, mag dat met alles doen, behalve zijn handen! Lukt het jou om de wc-rol misschien wel tussen je knieën te klemmen, in je nek stil te leggen, tussen je enkels, etc etc. Je krijgt 1 punt als je de wc-rol goed gooit, je krijgt 2 punten als je de wc-rol goed vangt. Probeer dit 5 minuten lang te doen. Wissel steeds van taak.

Voetbal

Als je de ruimte hebt buiten, doe je deze oefening buiten. Als je alleen binnen kunt sporten, streep je hem door op de lijst. Maak een goal. Denk hierbij weer aan een open kastje/container/openstaande schuurdeur/etc. Leg de bal op 4 meter van het doel. Probeer met je voet de bal erin te krijgen. Bij elke score mag je 5 punten op je scorekaart erbij schrijven.

Paardenrace

Hierbij heb je een timer nodig. Het kan ook met de secondewijzer op een horloge. Zet een route uit binnen of buiten. Denk hierbij aan obstakels waar de paarden overheen moeten springen of onderdoor moeten. Iedereen die meedoet gaat op handen en voeten het parcours afleggen. Wie kan dit het snelst? Wil je het moeilijker maken, dan kun je iemand op je rug meenemen (dit kan ook met knuffels) Wie als snelste eindigt, mag 5 punten op de lijst erbij schrijven. De tweede 4 punten, etc.

Roeien

Zet even alle stoelen en tafels aan de kant. Doe alsof je in een roeiboot zit. Ga zo snel mogelijk (op je billen, en trekkend aan de roeispanten) naar de finish. Doe dit 10x. Hoe vaak kun je winnen van je broertje/zusje/papa/mama? Die score schrijf je op. Dus 1x winnen is 1 punt

Lepel lopen

Neem de achterkant van een lepel in je mond. Op de lepel ligt een klein balletje. Dit kan ook een dopje/takje/knoop zijn. Probeer het hele huis door te lopen zonder dat het voorwerp van je lepel af valt. Je start met 5 punten. Valt het voorwerp er niet vanaf, schrijf je 5 punten op je scorelijst. Valt het bijvoorbeeld 2x eraf, schrijf je 3 punten erbij. Heb je een huis met verdiepingen, ga ook naar boven! Loop deze minimaal 1x op en neer.

Tenen pakken

Let op! Dit spel alleen met kinderen van ongeveer dezelfde sterkte. Anders kan papa of mama als stand-in spelen (niveau aanpassen). Elke speler zit op de knieën. Bij het startsignaal gaan ze beiden proberen om de grote teen van de tegenstander te pakken. Elke keer wanneer je 'm te pakken hebt, heb je 1 punt erbij. Speel dit spel ongeveer 5 minuten. Schrijf je score weer op de scorekaart erbij



Hoogspringen

Span een (niet te strak) touw of elastiek. Zorg ervoor dat je altijd op je voeten landt! Spring over het touw heen. Dit kan met aanloop, maar kan ook vanuit stilstand. Score: 20 cm = 2 punten. 25 cm = 4 punten. 30 cm = 6 punten. (Bij elke 5 cm komen er 2 punten bij) Boksen: Ga op de knieën tegenover elkaar zitten. Probeer zo vaak mogelijk de schouders van de tegenstander aan te tikken. Dit hoeft echt maar een tikje te zijn. Elke tik = 1 punt. Doe dit spel ongeveer 3 minuten. De tegenstander probeert natuurlijk te ontwijken!

Verspringen

Doe dit buiten, het liefst in het gras of het zand. Heb je die mogelijkheid niet, streep deze oefening dan door. Probeer zo ver mogelijk te springen. Leg een touwtje neer als beginpunt. Dezelfde score geldt bij deze oefening als bij het hoogspringen. Dus eventjes rekenen!

Golf

Maak een levensgrote knikkerbaan in de woonkamer. Misschien kun je op internet wel hele leuke voorbeelden vinden! Denk hierbij aan het gebruik van de trap, buisjes, plankjes, tafel, stoelen, etc. Veel plezier! Dit is eigenlijk een samenwerkingsopdracht. Dus als deze lukt mag iedereen 10 punten erbij schrijven

Trampoline-/schoonspringen

Deze oefening kan alleen als je een trampoline in de tuin hebt. Ga zo veel mogelijk verschillende sprongen uitproberen. Voor elke sprong (dus steeds iets anders), krijg je 1 punt. Hoeveel verschillende sprongen ken jij? Schrijf je score weer op.

Ben je klaar met alle spelletjes?

Dan heb je de medaille dubbel en dwars verdient! Knip 'm uit en speld de medaille op!

Vergeet je niet een foto of een leuk filmpje op onze Facebook pagina te zetten?

Mailen mag ook naar: oranjeverenigingoranjebovenal@gmail.com

De leukste, sportiefste, gekste etc. foto belonen wij met een leuke prijs!

Wij wensen jullie een gezellige Koningsdag toe en tot volgend jaar!



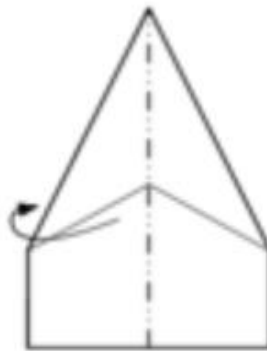
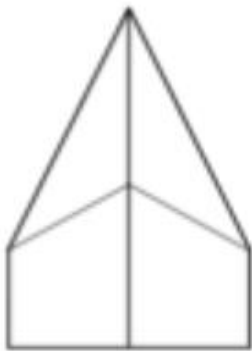
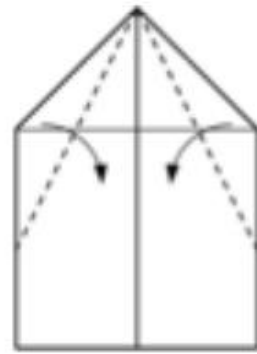
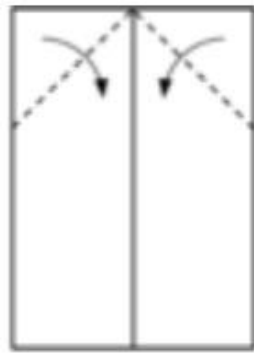
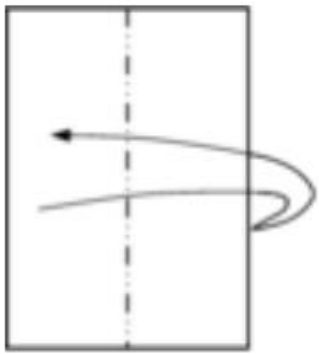
Scorekaart

| Onderdeel | Deelnemer 1 | Deelnemer 2 | Deelnemer 3 |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | <i>Schrijf hieronder de score</i> | <i>Schrijf hieronder de score</i> | <i>Schrijf hieronder de score</i> |
| | Naam: | Naam: | Naam: |
| 1. Touwtrekken | | | |
| 2. Vliegtuigmikken | | | |
| 3. Bekerpong | | | |
| 4. Zwemmen | | | |
| 5. Wc-rolmikken | | | |
| 6. Voetbal | | | |
| 7. Paardenrace | | | |
| 8. Roeien | | | |
| 9. Lepel lopen | | | |
| 10. Judo (tenen pakken) | | | |
| 11. Hoogspringen | | | |
| 12. Boksen (schouders tikken) | | | |
| 13. Verspringen | | | |
| 14. Golf | | | |
| 15. Trampoline/schoonspringen | | | |
| Totaalscore: | | | |

Alle onderdelen worden hieronder kort beschreven, inclusief hoe je de punten kunt tellen.



Zo kun je een vliegtuig vouwen:





KINDERSPELEN ORANJEBOVENAL @ HOME