



B3 BINNEN BUITEN BEWEGEN

De Kern

De kern bestaat uit 5 onderdelen. Elk onderdeel duurt 4 tot 5 minuten en er kunnen tot 6 deelnemers aan één onderdeel meedoen. In totaal, met het wisselen tussen de verschillende onderdelen door, bedraagt de kern circa 30 minuten.

Pionnen voetbal

Materiaal:

- 3 banken als afscheiding
- 6 pionnen
- 1 voetbal

Korte omschrijving:

Elke speler heeft zijn eigen pion. Het doel van het spel is om je eigen pion overeind te houden en die van de ander om te schoppen. Degene die als laatst zijn pion overeind heeft staan, heeft gewonnen.



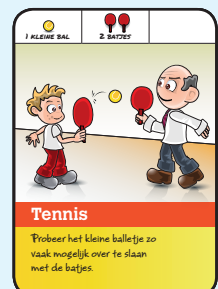
Tafeltennis

Materiaal:

- 3 kasten of tafels
- 6 batjes
- 3 balletjes

Korte omschrijving:

Probeer als team of 2-tal de bal zo vaak mogelijk over te spelen zonder de grond aan te raken.



Touwtje Springen

Materiaal:

- 6 touwtjes

Korte omschrijving:

Probeer te springen op je voorvoet (springen op de voorspanning van de kuiten).

Lukt dit dan:

- 1 op 1 been.
- 2 dubbele zwaai één sprong.
- 3 met het touwtje gekruist springen.





B3 BINNEN BUITEN BEWEGEN

Jongleren

Materiaal:

- 9 doekjes
- 9 balletjes

Korte omschrijving:

Dit is een lastig onderdeel, maar erg leuk als het lukt. Laat de deelnemers eerst uitproberen of ze met 3 doekjes kunnen jongleren. Anders:

- 1 eerst met 1 doekje van de linker naar de rechterhand gooien en omgekeerd (vangen op buikhoogte).
- 2 met 2 doekjes jongleren, voordat je het ene doekje kan vangen de andere gooien.
- 3 daarna met 2 doekjes in één hand, voordat je het ene doekje kan vangen de andere omhoog gooien.
- 4 Lukt nummer 3 goed dan proberen met 3 doekjes

Als het jongleren met doekjes lukt, kan hetzelfde worden gedaan met balletjes.
Met balletjes jongleren is wel moeilijker dan met doekjes.



Vliegende Bal

Materiaal:

- 3 doekjes
- 3 balletjes

Als er 6 deelnemers zijn kun je het volgende doen:

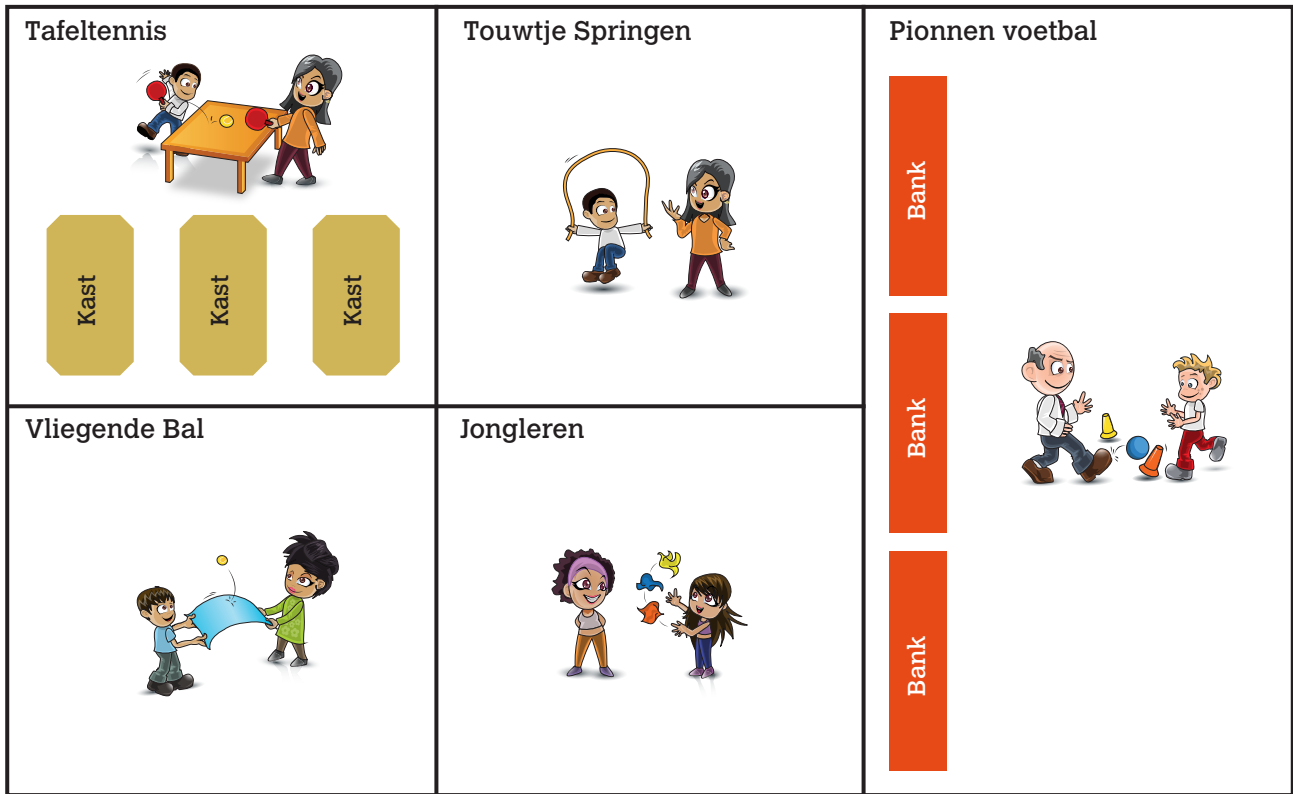
Korte omschrijving:

- 1 het balletje zo hoog mogelijk op gooien en vangen
- 2 in drie 2-tallen één balletje over gooien
- 3 in drie 2-tallen 2 a 3 balletjes tegelijk overgooien

Belangrijk bij deze opdracht is dat er samengewerkt wordt. Brengt één van de deelnemers eerder het doek omhoog dan de ander, dan vliegt de bal ongecontroleerd een kant op.



Mogelijke opstelling gymzaal



Eindspel

Bij 30 kinderen hebben, dan kunnen er 5 groepen van 6 deelnemers gemaakt worden. De groep die als eerst als eerste het balletje via het parcours in het rondje geknikkerd heeft, heeft gewonnen.

Bij het startsein gooit de eerste deelnemer het balletje in de pion. De tweede deelnemer heeft de pion vast. Is dit gelukt dan gooit de tweede deelnemer de bal in het doek. De derde en vierde deelnemer gooit dan het balletje via het doek naar de vijfde deelnemer. Deze loopt dan een parcours met het balletje op het batje. Is dit gelukt dan geeft de vijfde deelnemer bij het eindpunt de bal aan de zesde deelnemer. Deze probeert de bal in het rondje te knikkeren.

Is een onderdeel niet gelukt, dan moet dat onderdeel overnieuw worden gedaan.

Vang de bal

Probeer het balletje te vangen met de pion.

Vliegende bal

Leg het balletje in de doek en probeer het balletje zo hoog mogelijk op te gooien!

Parcours

Probeer met een bal op het batje te slommen om de 3 pionnen. Blijft de bal liggen?

Knikkeren

Maak een rondje van het touw. Kan jij zorgen dat de bal tot stilstand komt in het touw?