



Koningsdag & vakantie Beweegboek



Welkomstwoord

Hoi jongens en meisjes, vaders en moeders,

Wat doen jullie het goed en wat blijft het jammer dat we tijdelijk niet met elkaar mogen sporten.

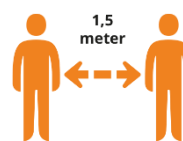
Koningsdag 2020 krijgt dit jaar helaas een totaal andere vorm dan normaal gesproken het geval is. Maar niet getreurd, want we hoeven écht niet bij de pakken neer te gaan zitten. Er zijn namelijk talloze (online) alternatieven voor Koningsdag 2020. De coronacrisis vergt wat aanpassingsvermogen, maar we weten toch nog wel hoe we een oranje-feestje moeten vieren.

Hierom hebben de buurtsportcoaches van de gemeente Tholen dit boekje ontworpen, met een aantal beweegtips maar ook actieve spellen en eettips.

Ook voor jou staat er in dit boekje een leuke activiteit!

En wie weet doe je ook wel weer inspiratie op om de spellen net iets anders te spelen dan in dit boekje staat. Jouw ideeën met ons delen? Volg ons op social media en laat het ons weten. Wij wensen jullie alle goeds, veel plezier met deze beweegspellen en hopen elkaar snel weer te zien tijdens één van onze activiteiten.

Let op elkaar, houd je aan alle regels en denk aan 1,5 meter afstand.



Met sportieve groeten,
Buurtsportcoaches Jij op Tholen.

www.jijoptholen.nl



Waar vind ik welk onderdeel?

Welkomstwoord	1
Eten maken	2
Dansen	4
Bal door het paleis	4
Beweeg Ganzenbord	5
Bingo	6
Fles omgooien	7
Kleine Spelletjes	8
Maak jouw Koningsdag slinger	9
Kleurplaat	10
Afsluiting	11

ETEN MAKEN

Omschrijving:

Het is natuurlijk ook leuk om (gezond) eten te maken in dit thema. Doe dit gezellig samen met iemand van het gezin.

De oranje smoothie



Ingrediënten: 2 sinaasappels, 1 mango, 250 ml yoghurt
1 eetlepel citroensap, 8 aardbeien

Bereiding:

Als je graag een gladde smoothie wil pers je de sinaasappels uit en anders schil je ze en snijd je het vruchtvlees in stukken. Schil ook de mango en snijd het vruchtvlees om de pit in stukken.

Verwijder de kroontjes van de aardbeien. Doe de sinaasappels (of het sap), de stukken mango en citroensap in een blender en blend fijn. Voeg halverwege de yoghurt en de aardbeien toe en blend tot een mooie oranje smoothie.

Ontbijt

Ingrediënten: blauwe bessen, yoghurt, rood fruit

Stap 1: Bij een feestelijk ontbijt hoort natuurlijk een feestelijk glas. Vul de bodem van het glas met een flinke hoeveelheid blauwe bessen.

Stap 2: Ben je gek op een zoet ontbijt? Roer dan eerst wat honing door je yoghurt heen en schep het vervolgens bovenop je blauwe bessen.

Stap 3: Top het geheel af met rood fruit. Zelf ben ik gegaan voor frambozen; zelf vind ik die heerlijk feestelijk.



Tussendoortje

Ingrediënten: prikkertjes, peer, aardbei, bramen
Was het fruit en schil de peer. Snijd de peer in stukken zo groot als de aardbei en braam. Prik het fruit aan de spiesjes in de volgorde van de Nederlandse vlag.

Oranje pannenkoeken (voor 18 pannenkoeken)

Ingrediënten: 260 g zelfrijzend bakmeel, snuf kaneel, 60g walnoot, 250 gr wortel (geraspt), 1 zakje vanillesuiker, 400 ml melk, 2 eieren, boter om te bakken.

Topping: 4 eetlepels kwark, 1 eetlepel poedersuiker

Meng het meel met een snufje kaneel en vanillesuiker. Voeg de eieren toe en de helft van de melk. Mix of klop dit door elkaar en voeg vervolgens beetje bij beetje de rest van de melk toe tot het helemaal is opgenomen. Schep de wortelrasp door het beslag. Hak de walnoten fijn en voeg toe aan het beslag.



Verhit een beetje boter in een koekenpan en schep kleine hoopjes van het beslag in de pan. Als de onderzijde mooi bruin is draai je ze om en bak je ook de andere kant mooi bruin. Meng de kwark met poedersuiker en serveer de carrotcake pannenkoeken met de zoete kwark. Garneer eventueel met wat nootjes en wortel.

Voor een gezonde variant laat je de vanille- en poedersuiker achterwege.

Voor meer inspiratie gebruik google. Er is zoveel te vinden!

Dansen

Omschrijving:

Elk jaar leren we weer nieuwe dansjes tijdens Koningsdag. Weet jij nog hoe de "Passapas" gaat? We gaan starten met een aantal dansjes om lekker warm te worden. Niets is zo leuk om met papa & mama te dansen, dansen jullie mee? Kies maar een liedje uit.

Heb je zelf een leuk liedje, zet op en dans!



Youtube-links

Naam Liedje

Passapas
Hupsakee
Okido
Fitlala
Bewegen is gezond
Energie

Link

<https://www.youtube.com/watch?v=Ux2SYiBtrLM>
<https://www.youtube.com/watch?v=N2RI9hEJVKE>
<https://www.youtube.com/watch?v=pCbLyG-D65U>
<https://www.youtube.com/watch?v=ho9CfacTxpA>
https://www.youtube.com/watch?v=QUMygc3_JWA
<https://www.youtube.com/watch?v=t12Jsq5cmo8>

Bal door het paleis

Omschrijving:

De koning woont in een paleis, maak jouw eigen paleis. Dit kan bijv. door met een kartonnen doos of door stoelen als torens te gebruiken. Zorg er dus voor dat jouw paleis een aantal poortjes heeft. Ieder poortje geef je een nummer (score).

- Leg een afstand streep op de grond
- Pak een balletje, knikkers of pingpong balletje
- Rol 5x vanaf het startpunt
- Tel je punten bij elkaar op
- Wissel dan van beurt
- Kijk wie de meeste punten kan scoren

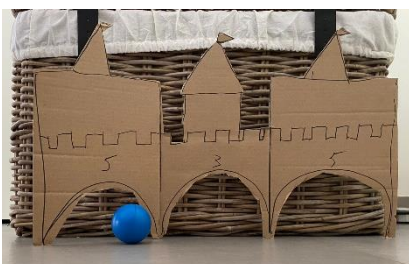
Materialen spel

Voor dit spel heb je deze materialen nodig:

- Je eigen paleis, gemaakt uit karton of andere creatieve ideeën.
Voorbeelden zijn hieronder te vinden.
- Pingpong balletje, knikkers of een ander balletje.
- Iets om de score op bij te houden.

Voorbeeld

Als je je paleis maakt, zorg dan je dat een aantal (minimaal 3) poortjes maakt, waar door kan rollen, om punten te behalen. Je mag jouw paleis zo mooi maken als je zelf wilt. Kleur hem in of bouw een kasteel van voorwerpen in huis. Als je tevreden bent over jouw kasteel, dan kun je het spel spelen. Wellicht kun je iets met de voorbeelden.



Beweeg Ganzenbord

Omschrijving:

Ganzenbord ken je vast wel. In deze versie moet je allerlei sport opdrachten doen. Lukt het jou om als eerste in het midden te zijn. Je kunt dit bord ook eerst zelf maken op een aantal a4 vellen. Dit spel kun je ook lekker buiten spelen

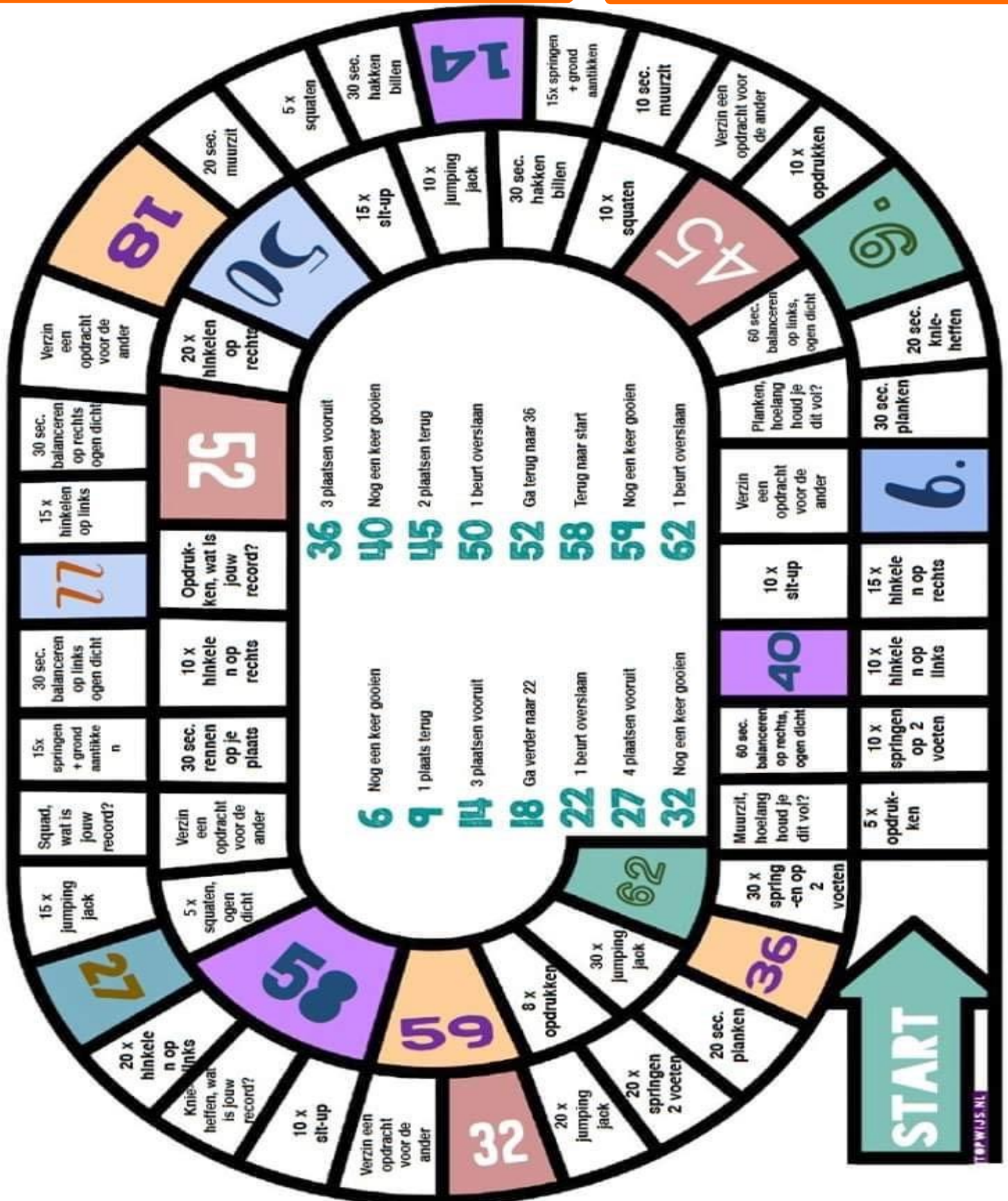
Aantal personen: Minimaal met 2, of leuk met papa & mama.

Materialen spel

- Dobbelsteen
- Leuke opdrachten
- Pionnen

Variatie

- Verzin zelf leuke opdrachtjes



Bingo

Omschrijving:

Pak de dobbelsteen, dobbel en voer de opdracht uit. Lukt de opdracht dan hoef je dat onderdeel niet meer te doen. Kijk wie als eerst zijn bingo kaart vol heeft. Vind je de opdrachtjes los ook leuk dan kun je dit ook spelen zonder voor bingo te gaan.

Je kunt variëren, door zelf de opdrachtjes te verzinnen. Of uitbreiden naar 2 dobbelstenen en dus 11 opdrachten.

Materialen spel

Voor dit spel heb je deze materialen nodig:

- Dobbelsteen
- Bingo Kaarten

Je kunt deze bingokaart ook overschrijven, of alleen noteren welke nummers je hebt gehad.

Bingo Kaart

Zorg dat je binnen 60 sec. een oranje knuffel/speelgoed weet te halen. De tijd gaat in zodra je tegenstander het startsignaal geeft.

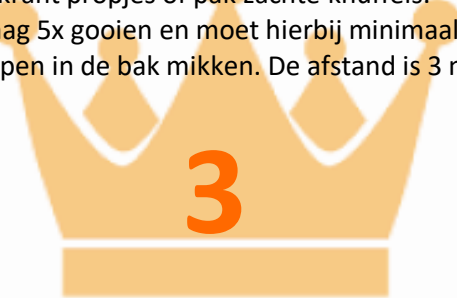


Kan jij binnen 2 min 10 sit-ups? Laat het maar zien. Lukt het je dan mag je nummer 2 doorstrepen. En krijg je een Koningsbuiging van je maatje.



Zet een emmer of wasmand in de kamer. Maak van een krant propjes of pak zachte knuffels.

Je mag 5x gooien en moet hierbij minimaal 3 voorwerpen in de bak mikken. De afstand is 3 meter.



Laat iemand een oranje knuffel of voorwerp verstoppert. Lukt het jou om binnen 3 min dit te vinden? Je tegenstander moet wel zeggen of je warm of koud bent.



Wie ben ik? Laat je tegenstander op een stukje papier een naam zetten (bijv. iemand die je kent, iemand van het koningshuis, een bekende sporter, acteur, etc). Dit stukje papier plak je tegen je voorhoofd. Je mag nu 10 vragen stellen die de ander alleen met ja/ nee mag beantwoorden. Lukt het je te raden wie je bent?



Bouw binnen 60 sec een paleistoren van bijv. blokken/ wc papier. Jouw toren moet minimaal 10 onderdelen zijn, staat de toren na 60 sec nog dan mag je nummer 6 doorstrepen.



Fles omgooien

Omschrijving:

Beide spelers zetten een fles water weg. Probeer ervoor te zorgen dat bij je tegenstanders als eerst al het water eruit is. Dan win je.

Duur: 15 min

Aantal: Speel dit spel met je broertje/ zusje of vader/ moeder.

Materialen

Voor dit spel heb je deze materialen nodig:

- 2 flessen gevuld met water
- Een bal
- Een maatje!

Regels

Het spel wordt als volgt gespeeld:

- Stap 1: Beide spelers vullen een fles met water.
- Stap 2: Zet de flessen, 3m uit elkaar. Je kunt door de afstand aan te passen het makkelijker/moeilijker maken.
- Stap 3: Pak een bal
- Stap 4: Beide spelers gaan achter hun fles water staan.
- Stap 5: Probeer de fles van je tegenstander om te gooien.
Gooi je hem om dan moet je tegenstander eerst de bal snel pakken en dan mag je pas je fles overeind zetten. Hierna is de ander aan de beurt.

Wie krijgt als eerst de fles van zijn tegenstander leeg?

Variatie

Je kunt het spel makkelijker of moeilijker maken door.

- De afstand tussen de flessen te vergroten of verkleinen.
- Met je voeten de bal te trappen.

Voorbeeld



Kleine Spelletjes

Omschrijving:

Op deze pagina vind je allerlei kleine spelletjes die eenvoudig alleen of samen te spelen zijn. Wat heb je daar voor nodig:

- Een tafel
- Plastic bekens/ gebruik bij sommige spellen bekens
- Een pingpong balletje/ balletje/ dop van een fles

Daag elkaar maar uit!

Sjoelen

Pak je sjoelbak tevoorschijn en daag iemand in de familie uit om te sjoelen.

Heb je geen sjoelbak? Geen probleem wees creatief en maak je eigen poortjes.

Wist je dat je met doppen van een fles ook aardig kunt schuiven.



Airhockey

Airhockey, wie kent dit spel niet? Speel alleen of tegen iemand. Zo speel je het:

Stap 1: Maak een veldje (liefst op tafel) met 2 doeltjes. Dit kan met blokken, boeken of andere creatieve manieren.



Stap 2: Pak een (pingpong)balletje en een voorwerp waarmee je kunt schuiven.



Stap 3: Ga achter een doel staan, je tegenstander gaat aan de andere kant. Achter het doel staan.

Stap 4: Met het voorwerp sla je het balletje naar de andere kant van het veld en probeert in het doeltje te scoren.

Variatie: Speel je alleen, kijk dan hoe vaak jij kunt scoren? Moeilijker maken kan door de doeltjes kleiner te maken.

Blaasvoetbal

Bij blaasvoetbal heb je hetzelfde nodig als wat je nodig had bij airhockey.

Stap 1: Maak weer een veldje.

Stap 2: Pak een (pingpong)balletje en een rietje.

Stap 3: Ga weer achter je eigen doel staan.

Stap 4: Probeer door alleen te blazen in het doeltje te scoren.



Bekertjes omgooien

Blikgooien is een bekend spel.

Speel het en kijk binnen hoeveel beurten jij de blikken kunt omgooien.



Heb je geen blikken in huis. Pak dan bekertjes en een pingpong balletje.

Balletje stuiten

Stap 1: Zet een aantal bekertjes bij elkaar.

Speel je met twee personen dan zet je aan de andere kant nog een aantal bekens bij elkaar.

Stap 2: Pak een (pingpong)balletje.

Stap 3: Ga op afstand staan.

Stap 4: Probeer (met een stuit) het balletje in een van de bekertjes te krijgen. Zit de bal erin dan mag je dat bekertje weghalen.

Lukt het jou om alle bekertjes (van je tegenstander) weg te spelen

Variatie: Leg iets gezonds en lekkers in de bekertjes om op te eten, wanneer je deze beker wegspeelt.

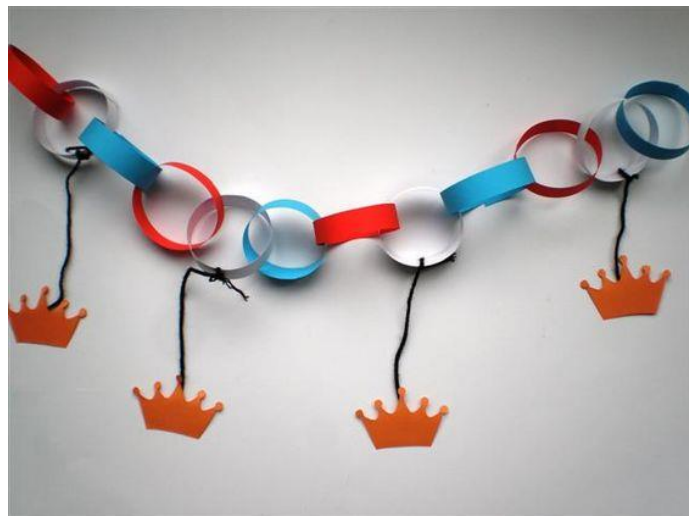
Lukt het niet zo goed met plastic bekens, gebruik dan gewone bekens.



Maak jouw Koningsdag slinger

Benodigheden

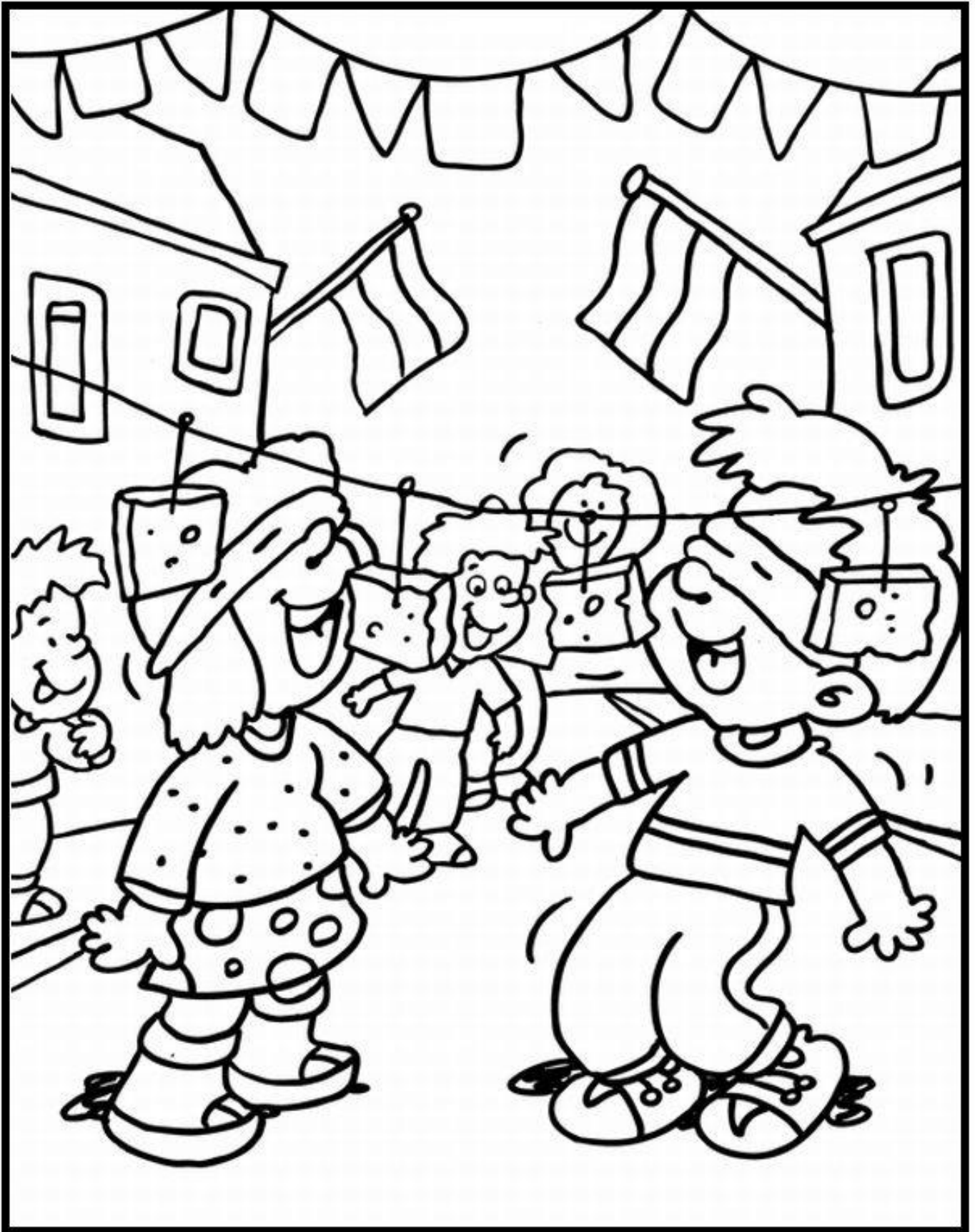
- Papier (gekleurd of zelf vormen maken/ inkleuren)
- Schaar
- Lijm/ nietmachine
- Touw



Stappenplan

- Stap 1: Teken en kleur leuke vormen zoals kroontjes, kasteel, vlaggetjes, bloemen, een ballon enz.
- Stap 2: Knip deze vormen uit en bevestig er een touw aan.
- Stap 3: Maak strookjes, om de slinger te maken. Deze kun je ook kleuren of met verschillend kleur papier maken.
- Stap 4: Maak van de strookjes een rondje en lijm of niet de uiteindes aan elkaar vast. Let op dat je ze in elkaar haakt om zo een slinger te maken.
- Stap 5: Maak de gemaakte vormpjes van stap 1 en 2 vast aan de slinger.
- Stap 6: Maak de slinger zo lang je zelf wilt.
- Stap 7: Hang de slinger op een mooie plek op.

Je kunt zo ook een slinger in een ander thema maken.



Afsluiting

Hopelijk vonden jullie alle spelletjes leuk om te spelen en hebben de buurtsportcoaches jullie een beetje inspiratie kunnen geven.

Hebben jullie dingen die je met ons wilt delen zoals:

- Mis je iets in de wijk (activiteiten of iets anders) en wil je iets organiseren na de coronacrisis?
- Heb jij ideeën voor leuke activiteiten na de coronacrisis?
- Heb je beweegideeën die jij met andere wilt delen?
- Zoek je een sport die bij jou past?
- Andere vragen/ ideeën of wensen, we kunnen altijd samen kijken naar de mogelijkheden!

Neem dan contact op via www.jijoptholen.nl met één van de buurtsportcoaches. Dan kijken we samen wat er mogelijk is in uw buurt.

**“ Samen brengen we Tholen in beweging
of ontdek jouw sport”**

