

week voor de gezonde jeugd

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

DE 5 LEUKSTE BUITENSPELLEN MAAK JE ZELF



STOEPKRIJT

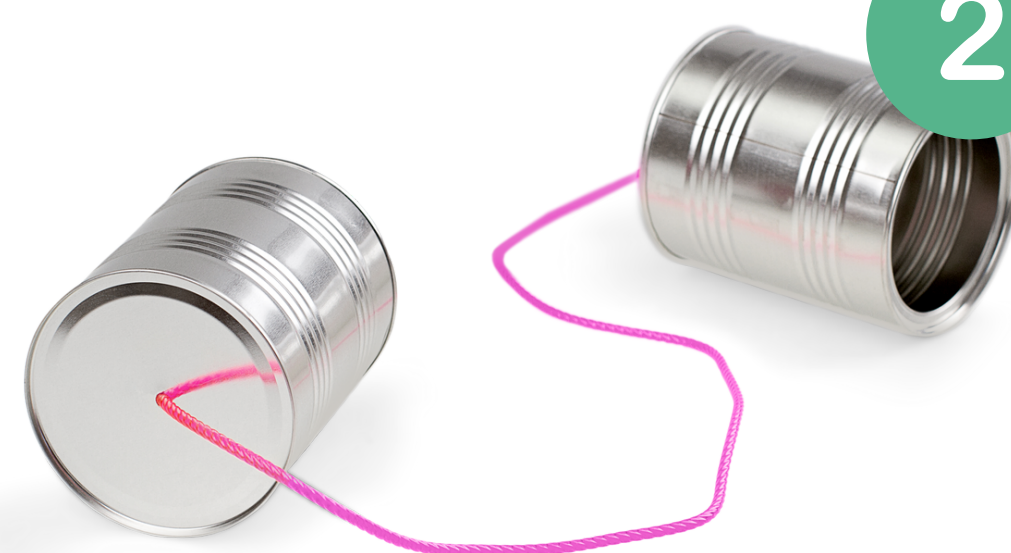
Met stoepkrijt kun je diverse spellen doen. Wat dacht je van:

- Hinkelbaan om op te hinkelen.
- Spoorzoekertje
- Evenwichtsbalk voor trucjes
- Het "veld" voor je balspel
- Twister op de grond tekenen
- Galgje
- Een doolhof maken
- Teken een autoracebaan
- Raad het plaatje

Maak eens een mooie tekening voor de ramen bij ouderen.

BLIKLOOPTOERNOOI

Bliklopen met de hele buurt! Maak eerst teams. Vier teamleden gaan bliklopen en één is 'reporter'. De reporter maakt een geweldig filmpje van de wedstrijd. Maak eerst de blikken gereed. Pak twee even hoge blikken, boor in beide zijkanten een gaatje en span er een touw door dat hoog genoeg is om vast te pakken. Maak met bijvoorbeeld stoepkrijt een start-, en finishstreep. En dan? Zo snel mogelijk naar de overkant! Welk team boekt een record én maakt het mooiste filmpje? Klaar voor de start... af!



DOE MEE EN GA VOOR GEZOND

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**

3



FLESBOWLING

Warm buiten? Ga lekker bowlen met flessen! Maak een bowlingbaan met evenveel volle flessen water als spelers. Zo heeft iedere speler een eigen fles. Alle spelers mogen tien keer gooien. Zodra een fles omgaat, mogen de spelers erheen rennen om de fles weer rechtop te zetten. Zeker als jouw eigen fles omgaat, wil je die natuurlijk zo snel mogelijk weer rechtop zetten zodat er zo min mogelijk water uitgaat. Nadat iedereen tien keer heeft gegooid, wiens fles zit het volst? Deze speler wint! TIP! DE FLES HERKENBAAR MAKEN? DOE ER EEN KLEURRIJK LINTJE OMHEEN

CIJFERMIKKEN

Wat heb jij in de schuur liggen of kun je doen met spulletjes op straat?

Ga naar een pleintje of parkje in de buurt en zoek steentjes of takjes om mee te gooien. Natuurlijk kun je ook een bal, frisbee of stoepkrijt meenemen. Spreek een punt af vanaf waar je moet gooien en spreek af hoeveel punten je krijgt als je bepaalde dingen raakt. Het paaltje vlakbij is bijvoorbeeld 10 punten, de grote boom verderop 30 en als jouw steentje precies op het bankje blijft liggen krijg je wel 50 punten! Je kunt ook met krijt cirkels op de grond of de muur tekenen.

Let wel op dat je niet met steentjes of takken gooit richting in de richting van andere mensen!

4



5



BOTER, KAAS EN EIERN

Maak met stoepkrijt op de tegels een bord voor boter, kaas en eieren. je kan dit in de natuur ook doen met een stokje op het zand / in de grond. je kan het spel spelen door voorwerpen te zoeken en deze te gebruiken. je kan het uiteraard ook met stoepkrijt doen.

maak er een estafette bij, bijv. elke keer moet je vanaf een bepaald punt heen en weer rennen. dit kan ook met meerdere kinderen, verdeeld in 2 teams.