

week voor de gezonde jeugd



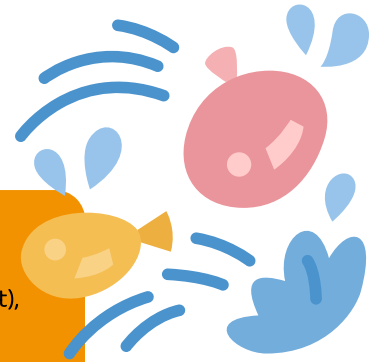
Hoeksche Waard
Samen maken we gezond gewoon

Tips voor waterspelletjes



Waterballon volleybal

Voor dit spel heb je nodig: een volleybalnet (of iets wat daarop lijkt), twee handdoeken of theedoeken (moeilijker) en een emmer vol waterballonnen. Je speelt dit spel met vier personen, twee personen aan de ene kant van het net en twee aan de andere kant. Neem allebei twee punten van de handdoek, leg er een ballon in en start met 'volleyballen'. De bedoeling is dat je de waterballon overgooit met de handdoek, maar dat deze niet stuk gaat. Perfect voor op een warme dag. Let op ruim aan het eind alle waterballonnen op.



Waterflessen bowl

Verzamel 10 plastic flessen, vul deze met water, schroef de dop erop, pak een voetbal en het feest kan beginnen. Zet de flessen neer zoals ze ook staan op de bowlingbaan en maak een markering langs de zijkanten die fungeert als goot. Wie heeft de meeste punten na 10 rondes?

Flessen trefbal

Maak 2 teams en verdeel die over 2 vlakken. Ieder team moet op de achterlijn van zijn vak 5 flessen met water zetten (zonder dop op de fles). Zet een aantal emmers vol water op de hoek van je achterlijn. Pak een aantal sponzen en ballen (die water opnemen) en het spel kan beginnen! Je laat de spons of bal volzuigen met water en probeer de flessen van de tegenstander om te gooien. Raak je een tegenstander (hoofd is vrij) ben je af en ga je naast het veld staan. Als er een fles omgegooid wordt mag het hele (afgegooide) team weer terug. Het team wat als 1e de andere flessen leeg heeft is de winnaar!



Sponsgevecht:

Verzamel zoveel mogelijk sponzen. Laat de spons zich vol zuigen met water en probeer je tegenstander(s) te raken (hoofd is vrij). De speler die het meest of het minst nat is geworden heeft gewonnen, dat kan je zelf afspreken.

