

week voor de gezonde jeugd



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.



week voor de gezonde jeugd



Tips voor waterspelletjes

Appel happen

Een gezellig oud Hollands spelletje dat absoluut niet mag ontbreken tussen deze waterspelletjes is appel happen. Bij dit spel heb je een grote bak met water nodig en natuurlijk wat appels. De bedoeling is simpel: de kinderen moeten proberen de appels met hun mond uit het water te halen. Mocht je de appels te groot vinden, dan kun je altijd creatief zijn en andere voorwerpen in het water gooien om het spel spannender te maken.



Oberrace

Bij de oberrace is het de bedoeling om met een dienblad vol bekertjes water van de ene naar de andere kant te lopen. Vanuit de tegenstander mag dan 1 iemand de bekertjes met zachte ballen of sponsen proberen om te gooien. Het team met het meeste water in de emmer bij de finish wint!

Water estafette

Een estafette kan op verschillende manieren worden uitgevoerd. In dit geval vormt elk team een groep. Bij de start staat een volle emmer water en bij de finish een lege emmer. De kinderen krijgen per team een (soep)lepel en moeten met deze lepel het water van de ene emmer naar de andere brengen, waarbij ze bijvoorbeeld slalomend naar de overkant moeten lopen.



Tenenknikkeren:

Dit spel is uitstekend voor de motoriek van je voeten en tenen! De kinderen zitten op een stoel met een grote emmer vol water en knikkers voor zich. Ze moeten proberen om met hun tenen de knikkers uit de emmer te vissen. Je kunt hier ook een tijdslimiet aan verbinden; wie haalt de meeste knikkers in één minuut?

