

Jong en oud samen in beweging!

Vorbereiding

1. Zorg dat er voldoende puzzelstukken liggen per spel. Elk groepje krijgt één puzzelstukje na het uitvoeren van het spel.
2. Zorg dat er 10 plekken zijn waar de benodigde spullen klaar liggen.

Speluitleg

3. Maak duo's (één oud en één jong), bij oneven aantal een groepje van drie. En deel deze bij een spel in.
4. Elk duo voert 10 spellen uit. De speluitleg staat omschreven op de volgende pagina.
5. Is de oefening goed uitgevoerd? Dan verzamelt het duo het puzzelstukje.
6. Het meest ideale is om de 4 minuten het wisselsignaal te geven. Zodat er rustig door gewisseld kan worden.

Materialenlijst

- | | | | |
|----------------|---|-----------------|---|
| Spel 1. | <ul style="list-style-type: none">- Tafel- Memorie- Stoel | Spel 6. | <ul style="list-style-type: none">- 2 stokken- 6 ringen (2 kleuren)- Tape |
| Spel 2. | <ul style="list-style-type: none">- Kubb- 4 pionnen (veld) | Spel 7. | <ul style="list-style-type: none">-3 frisbees- Frisbeedoel- Stoel |
| Spel 3. | <ul style="list-style-type: none">- 10 Kegels/blikken- 3 ballen- Stoel- Tafel | Spel 8. | <ul style="list-style-type: none">- Sjoelbak- Tafel- Stoel |
| Spel 4. | <ul style="list-style-type: none">- 3 banken- 6 ballen- 24 blokken/kegels- Stoel | Spel 9. | <ul style="list-style-type: none">- 8 pittenzakjes (2 kleuren)- 9 hoepels- Stoel |
| Spel 5. | <ul style="list-style-type: none">- Net/touw- 2 rackets- Bal/ballon- Stoel | Spel 10. | <ul style="list-style-type: none">- 6 ballen (2 kleuren)- 1 klein balletje- Stoel |

Spel 1: Bewegend Memory

- Om en om draaien jullie twee kaartjes om
- Probeer twee dezelfde kaartjes te vinden.
- Heb je een fout kaartje omgedraaid dan ga je knieën heffen. (voor de ouderen kan dit ook zittend).
- Heb je het goed dan mag je nog een keer en blijft de andere persoon knieën heffen.

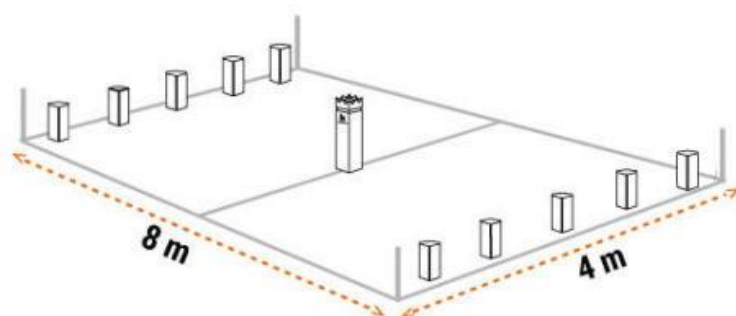


Spel 2: Kubb

1. HET SPEL KLAARZETTEN

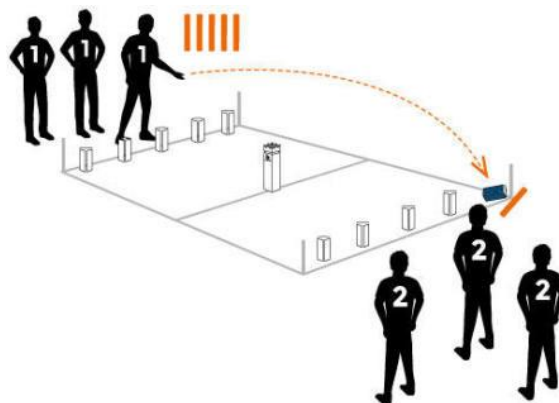
5 Kubbs (D) worden bij elk team op een rij naast elkaar geplaatst achteraan het speelveld, dat wordt afgebakend door de houten piketten (A). Het hele speelveld (de twee kampen samen dus) is 8 meter lang en 4 meter breed.

Eventueel kan je hiervan afwijken als je met iets jongere kinderen speelt. De koning (C) wordt op het middelpunt van het speelterrein geplaatst.



2. HET SPEL BEGINT

Elk team werpt één stok (B). Het team dat het dichtst tot bij de koning (C) gooit, zonder hem omver te werpen, mag beginnen aan de wedstrijd.



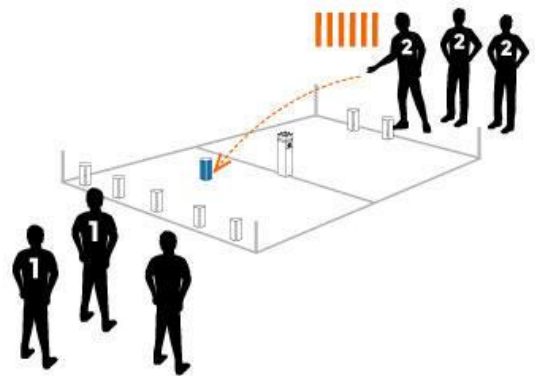
3. MIK OP DE ACHTERSTE KUBBS

Vanaf je achterlijn probeert team 1 met zijn 6 stokken (B) de Kubbs (D) achteraan het terrein van team 2 om te gooien.

Team 2 gooit nadien alle Kubbs die omgegooid werden terug naar het kamp van team 1. Die moeten landen tussen de middellijn en de achterlijn. Daar worden ze weer rechtgezet. Opgelet: Als je hierbij de koning omver gooit, verlies je het spel.

4. Volgorde van Kubbs omgooien

Team 2 moet nu eerst hun eigen Kubbs, die in het veld van team 1 staan omgooien. Pas nadien mogen ze weer mikken op de Kubbs op de achterlijn van team 1. Als je er niet in slaagt om alle Kubbs om te gooien die in het veld van de andere ploeg staan, mag die andere ploeg net zo ver het veld in komen, als de Kubb zich bevindt in het terrein. Vanaf dan mag dat team telkens van daaruit proberen gooien, net zo lang tot de Kubb wel wordt omgegooid.



5. Spel winnen

Het spel gaat zo - meestal voor een tijdje - verder. Tot er een team alle Kubbs van het andere team kan omgooien. Indien dat het geval is, mag dat team nu richten op de koning. Kan je die omver gooien, dan win je het spel! Valt de koning al voor je alle andere Kubbs het omgegooid, dan verlies je.

Spel 3:Kegels/Blikgooien

Er worden kegels neergezet of blikken op elkaar gestapeld. Deze worden op een verhoging gezet. Probeer met drie ballen zoveel mogelijk kegels/blikken om te gooien.

Uitvoering

Dit spel kan zowel staand als zittend uitgevoerd worden.

- Persoon 1 gooit 3 ballen
- Tel de blikken die je om hebt gegooid. Dit zijn je punten.
- Zet de blikken weer rechtop.
- Breng de ballen naar Persoon 2.



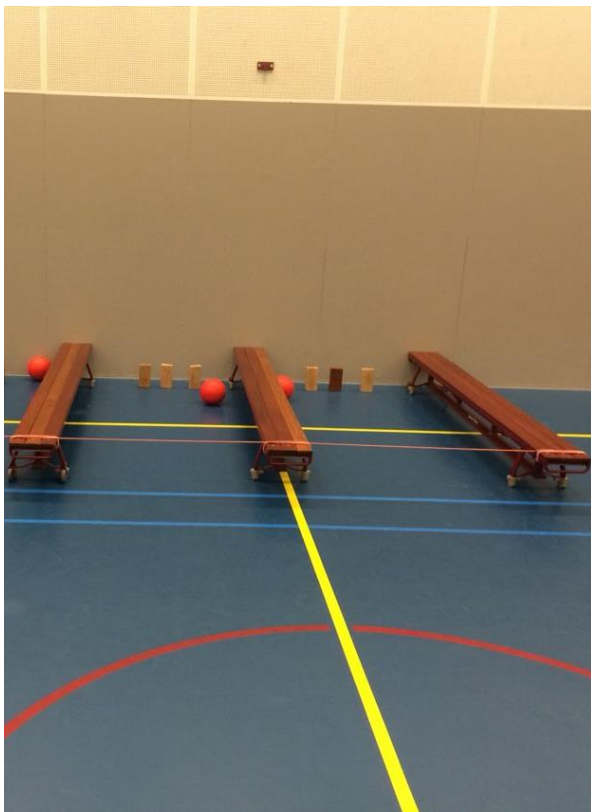
Spel 4: Bowlen

Met behulp van de banken is er een kleine bowlingbaan gemaakt. Op het einde per bowlingbaan staan 12 kegels. Je mag drie ballen werpen, hoeveel kegels krijg je hiermee omgegooid?

Uitvoering

Dit spel kan zowel staand als zittend uitgevoerd worden.

- Persoon 1 rolt 3 ballen in baan 1, persoon 2 in baan 2.
- Tel de blokken/kegels die je om hebt gegooid. Dit zijn je punten.
- Zet de blokken weer rechtop.
- Breng de ballen terug en begin tegelijk opnieuw.



Spel 5: Tennis

Ieder heeft een racket en samen heb je één bal of ballon. Sla de bal over het touwtje/net de ander slaat de bal/ballon terug.

Uitvoering

Dit spel kan zowel staand als zittend uitgevoerd worden.

- Maak tweetallen en pak beide een racket.
- Probeer de bal/ballon met elkaar over te slaan.
- Hoe vaak lukt dit?
- Als er opa's en oma's tennissen, kunnen ze het met de (foam) tennisbal doen. Anders met de ballon.

Spel 6: Curling

Met een stok probeer je de ring naar de cirkels te schuiven. Probeer zo dicht mogelijk bij de middelste cirkel te komen. Wie er het dichtst bij ligt wint.

Uitvoering

Dit spel kan zowel staand als zittend uitgevoerd worden.

- Persoon 1 schuift 1 ring weg.
- Persoon 2 schuift 1 ring weg.
- Dit doe je 3 keer om en om.
- Welke ring ligt het dichtst bij de middelste cirkel hij/zij wint.
- Ringen verzamelen en opnieuw spelen tot het wisselsignaal.



Spel 7: Frisbeeën

Probeer de Frisbee in het doel te scoren. Lukt dit dan heb je een punt.

Uitvoering

Dit spel kan zowel staand als zittend uitgevoerd worden.

- Persoon 1 gooit 3 frisbees, tel het aantal punten.
- Persoon 2 gooit daarna de 3 frisbees.
- Dit doe je om en om.
- Wie scoort de meeste frisbees in het doel?

* Indien er geen frisbeedoel is, speel dan naar elkaar over en tel hoe vaak jullie over spelen zonder dat de frisbee op de grond valt (kan ook zittend).



Spel 8: Sjoelen

Probeer met de sjoelstenen zoveel mogelijk punten te halen.

Uitvoering

Dit spel kan zowel staand als zittend uitgevoerd worden.

- Persoon 1 schuift 10 sjoelstenen, tel het aantal punten.
- Persoon 2 schuift daarna 10 sjoelstenen.
- Dit doe je om en om, houd de punten bij.
- Wie heeft op het einde van de rond de meeste punten gescoord?



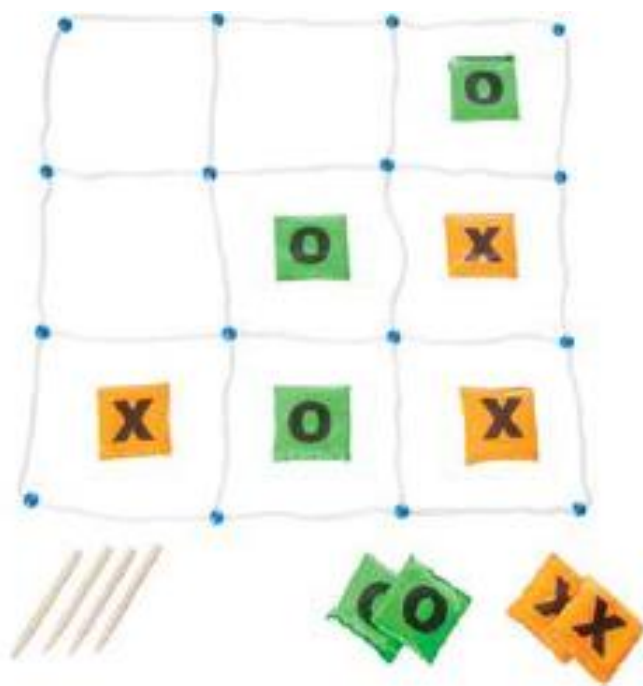
Spel 9: Boter, Kaas en eieren

Probeer drie pittenzakjes van jouw kleur op één rij te krijgen of zorg ervoor dat je tegenstander het niet lukt. Wie lukt het om als eerste drie op een rij te krijgen? Roep dan "Boter, kaas en eieren!".

Uitvoering

Het spel kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

De ene persoon heeft de groene pittenzakjes, de andere de oranje. Leg om en om een zakje neer en probeer 3 op een rij te krijgen. Als dit lukt roep dan boter, kaas en eieren! Maar probeer ook te voorkomen dat de andere drie op een rij krijgt. Liggen alle zakjes in het speelveld? Dan mag je een zakje van je eigen kleur verplaatsen naar een ander vakje. Verlies je? Dan moet je 10 keer vooruit boksen (allebei de kanten is één keer) daarna speel je het spel opnieuw tot het wisselsignaal.



Spel 10: Jeu de boules

Probeer de ballen van jouw kleur zo dicht mogelijk te werpen bij het kleine balletje.

Uitvoering

Het spel kan staand of zittend worden uitgevoerd.

Het kleine balletje wordt door één iemand van het duo in het speelveld geworpen. De ene persoon heeft drie gekleurde ballen en de andere persoon drie ballen van een andere kleur. Probeer om en om de ballen zo dicht mogelijk te werpen bij het kleine balletje. Blijf het spel spelen tot het wisselsignaal.

