

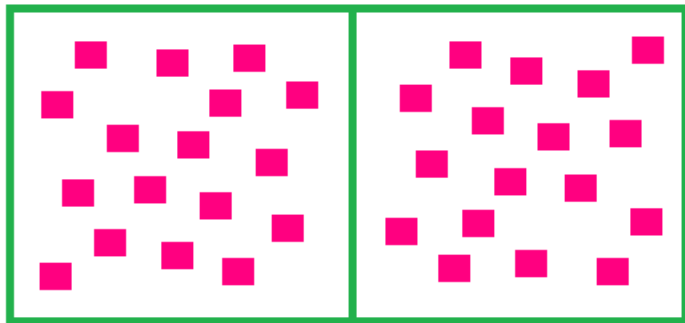
## Pingpong

Benodigdheden:

- stok kaarten
- pingpong bal of een andere kleine bal die goed stuitert
- tape

Verdeel de tafel in 2 vakken met tape en leg in allebei de vakken evenveel kaarten neer.

De bal moet 1x in jou vak stuiten en daarna 1x in het andere vak. Raakt de bal in het vak van de tegenstander een kaart dan mag je deze pakken en in jou eigen vak leggen. Wie krijgt de meeste kaarten in zijn/haar vak?



## Ballonnen tikkertje

Deze activiteit kan je zowel binnen als buiten doen.

Het enige wat je nodig hebt is een touw of elastiek, een schaar, en een aantal ballonnen. Je doet een ballon aan het touwtje of de elastiek en om je heen. Na het startsignaal probeer je bij de ander de ballon kapot te trappen. Je kunt dit spel met iedereen in je gezin spelen. Wie als laatste nog een hele ballon heeft wint het spel.

Let op dat je niet op elkaars voeten trapt!



## Beweegkwartet

Print alle kaartjes uit (of teken ze na). Wie kan de meeste kwartetten verzamelen?

Je speelt een potje kwartet zoals je gewend bent (waarbij je 4 dezelfde kaarten moet verzamelen).

Je vraagt aan een tegenspeler: "Mag ik van jou uit de categorie .....(naam categorie)", maar i.p.v. de betreffende kaart te vragen voer je eerst de kaart uit die je wilt hebben. Dus als je de kaart met de "koprol voorover" wilt hebben dan maak je eerst een koprol voorover.

Als de tegenstander de kaart heeft dan krijg jij deze kaart.

(Dit spel kun je vanaf 2 spelers spelen)

| PAARS         |                                    | PAARS         |                                    | PAARS         |                                    | PAARS         |                                    |
|---------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------|
| <b>ROLLEN</b> |                                    | <b>ROLLEN</b> |                                    | <b>ROLLEN</b> |                                    | <b>ROLLEN</b> |                                    |
| ★             | KOPROL<br>VOOROVER                 | ☆             | KOPROL<br>VOOROVER                 | ☆             | KOPROL<br>VOOROVER                 | ☆             | KOPROL<br>VOOROVER                 |
| ☆             | KOPROL<br>ACHTEROVER               | ★             | KOPROL<br>ACHTEROVER               | ☆             | KOPROL<br>ACHTEROVER               | ☆             | KOPROL<br>ACHTEROVER               |
| ☆             | LENGTEROL OVER JE<br>LINKER ZIJDE  | ☆             | LENGTEROL OVER JE<br>LINKER ZIJDE  | ★             | LENGTEROL OVER<br>JE LINKER ZIJDE  | ☆             | LENGTEROL OVER<br>JE LINKER ZIJDE  |
| ☆             | LENGTEROL OVER JE<br>RECHTER ZIJDE | ☆             | LENGTEROL OVER JE<br>RECHTER ZIJDE | ☆             | LENGTEROL OVER<br>JE RECHTER ZIJDE | ★             | LENGTEROL OVER<br>JE RECHTER ZIJDE |

| DONKER BLAUW    |                      | DONKER BLAUW    |                      | DONKER BLAUW    |                      | DONKER BLAUW    |                      |
|-----------------|----------------------|-----------------|----------------------|-----------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| <b>SPRINGEN</b> |                      | <b>SPRINGEN</b> |                      | <b>SPRINGEN</b> |                      | <b>SPRINGEN</b> |                      |
| ★               | SPRING NAAR VOREN    | ☆               | SPRING NAAR VOREN    | ☆               | SPRING NAAR VOREN    | ☆               | SPRING NAAR VOREN    |
| ☆               | SPRING NAAR ACHTEREN | ★               | SPRING NAAR ACHTEREN | ☆               | SPRING NAAR ACHTEREN | ☆               | SPRING NAAR ACHTEREN |
| ☆               | SPRING NAAR LINKS    | ☆               | SPRING NAAR LINKS    | ★               | SPRING NAAR LINKS    | ☆               | SPRING NAAR LINKS    |
| ☆               | SPRING NAAR RECHTS   | ☆               | SPRING NAAR RECHTS   | ☆               | SPRING NAAR RECHTS   | ★               | SPRING NAAR RECHTS   |

| LICHT BLAUW    |          | LICHT BLAUW    |          | LICHT BLAUW    |          | LICHT BLAUW    |          |
|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|
| <b>SQUATEN</b> |          | <b>SQUATEN</b> |          | <b>SQUATEN</b> |          | <b>SQUATEN</b> |          |
| ★              | 1X SQUAT | ☆              | 1X SQUAT | ☆              | 1X SQUAT | ☆              | 1X SQUAT |
| ☆              | 2X SQUAT | ★              | 2X SQUAT | ☆              | 2X SQUAT | ☆              | 2X SQUAT |
| ☆              | 3X SQUAT | ☆              | 3X SQUAT | ★              | 3X SQUAT | ☆              | 3X SQUAT |
| ☆              | 4X SQUAT | ☆              | 4X SQUAT | ☆              | 4X SQUAT | ★              | 4X SQUAT |

| GROEN          |                        | GROEN          |                        | GROEN          |                        | GROEN          |                        |
|----------------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|------------------------|
| <b>PLANKEN</b> |                        | <b>PLANKEN</b> |                        | <b>PLANKEN</b> |                        | <b>PLANKEN</b> |                        |
| ★              | 3 SECONDEN<br>PLANKEN  | ☆              | 3 SECONDEN<br>PLANKEN  | ☆              | 3 SECONDEN<br>PLANKEN  | ☆              | 3 SECONDEN<br>PLANKEN  |
| ☆              | 5 SECONDEN<br>PLANKEN  | ★              | 5 SECONDEN<br>PLANKEN  | ☆              | 5 SECONDEN<br>PLANKEN  | ☆              | 5 SECONDEN<br>PLANKEN  |
| ☆              | 7 SECONDEN<br>PLANKEN  | ☆              | 7 SECONDEN<br>PLANKEN  | ★              | 7 SECONDEN<br>PLANKEN  | ☆              | 7 SECONDEN<br>PLANKEN  |
| ☆              | 10 SECONDEN<br>PLANKEN | ☆              | 10 SECONDEN<br>PLANKEN | ☆              | 10 SECONDEN<br>PLANKEN | ★              | 10 SECONDEN<br>PLANKEN |

| GEEL           |            | GEEL           |            | GEEL           |            | GEEL           |            |
|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|
| <b>PUSH UP</b> |            | <b>PUSH UP</b> |            | <b>PUSH UP</b> |            | <b>PUSH UP</b> |            |
| ★              | 1X PUSH UP | ☆              | 1X PUSH UP | ☆              | 1X PUSH UP | ☆              | 1X PUSH UP |
| ☆              | 3X PUSH UP | ★              | 3X PUSH UP | ☆              | 3X PUSH UP | ☆              | 3X PUSH UP |
| ☆              | 5X PUSH UP | ☆              | 5X PUSH UP | ★              | 5X PUSH UP | ☆              | 5X PUSH UP |
| ☆              | 7X PUSH UP | ☆              | 7X PUSH UP | ☆              | 7X PUSH UP | ★              | 7X PUSH UP |

| LICHT BRUIN   |                                    | LICHT BRUIN   |                                    | LICHT BRUIN   |                                    | LICHT BRUIN   |                                    |
|---------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------|
| <b>MIKKEN</b> |                                    | <b>MIKKEN</b> |                                    | <b>MIKKEN</b> |                                    | <b>MIKKEN</b> |                                    |
| ★             | 1X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ☆             | 1X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ☆             | 1X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ☆             | 1X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN |
| ☆             | 3X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ★             | 3X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ☆             | 3X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ☆             | 3X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN |
| ☆             | 5X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ☆             | 5X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ★             | 5X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ☆             | 5X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN |
| ☆             | 7X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ☆             | 7X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ☆             | 7X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN | ★             | 7X PROPJE RAAK<br>GOOIEN IN DE PAN |

| WIT                    |                         | WIT                    |                         | WIT                    |                         | WIT                    |                         |
|------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| <b>HOOG<br/>HOUDEN</b> |                         | <b>HOOG<br/>HOUDEN</b> |                         | <b>HOOG<br/>HOUDEN</b> |                         | <b>HOOG<br/>HOUDEN</b> |                         |
| ★                      | 1X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ☆                      | 1X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ☆                      | 1X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ☆                      | 1X WC ROL<br>HOOGHOUDEN |
| ☆                      | 2X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ★                      | 2X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ☆                      | 2X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ☆                      | 2X WC ROL<br>HOOGHOUDEN |
| ☆                      | 3X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ☆                      | 3X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ★                      | 3X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ☆                      | 3X WC ROL<br>HOOGHOUDEN |
| ☆                      | 4X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ☆                      | 4X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ☆                      | 4X WC ROL<br>HOOGHOUDEN | ★                      | 4X WC ROL<br>HOOGHOUDEN |

| LICHT GROEN           |                 | LICHT GROEN           |                 | LICHT GROEN           |                 | LICHT GROEN           |                 |
|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| <b>TRAP<br/>LOPEN</b> |                 | <b>TRAP<br/>LOPEN</b> |                 | <b>TRAP<br/>LOPEN</b> |                 | <b>TRAP<br/>LOPEN</b> |                 |
| ★                     | 1 TREE OMHOOG   | ☆                     | 1 TREE OMHOOG   | ☆                     | 1 TREE OMHOOG   | ☆                     | 1 TREE OMHOOG   |
| ☆                     | 3 TREDEN OMHOOG | ★                     | 3 TREDEN OMHOOG | ☆                     | 3 TREDEN OMHOOG | ☆                     | 3 TREDEN OMHOOG |
| ☆                     | 5 TREDEN OMHOOG | ☆                     | 5 TREDEN OMHOOG | ★                     | 5 TREDEN OMHOOG | ☆                     | 5 TREDEN OMHOOG |
| ☆                     | 7 TREDEN OMHOOG | ☆                     | 7 TREDEN OMHOOG | ☆                     | 7 TREDEN OMHOOG | ★                     | 7 TREDEN OMHOOG |

| LICHT ORANJE  |           | LICHT ORANJE  |           | LICHT ORANJE  |           | LICHT ORANJE  |           |
|---------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|
| <b>SIT UP</b> |           | <b>SIT UP</b> |           | <b>SIT UP</b> |           | <b>SIT UP</b> |           |
| ★             | 1X SIT-UP | ☆             | 1X SIT-UP | ☆             | 1X SIT-UP | ☆             | 1X SIT-UP |
| ☆             | 3X SIT-UP | ★             | 3X SIT-UP | ☆             | 3X SIT-UP | ☆             | 3X SIT-UP |
| ☆             | 5X SIT-UP | ☆             | 5X SIT-UP | ★             | 5X SIT-UP | ☆             | 5X SIT-UP |
| ☆             | 7X SIT-UP | ☆             | 7X SIT-UP | ☆             | 7X SIT-UP | ★             | 7X SIT-UP |

| ROZE             |                              | ROZE             |                              | ROZE             |                              | ROZE             |                              |
|------------------|------------------------------|------------------|------------------------------|------------------|------------------------------|------------------|------------------------------|
| <b>HINKELLEN</b> |                              | <b>HINKELLEN</b> |                              | <b>HINKELLEN</b> |                              | <b>HINKELLEN</b> |                              |
| ★                | HINKELLEN OP JE LINKERBEEN   | ☆                | HINKELLEN OP JE LINKERBEEN   | ☆                | HINKELLEN OP JE LINKERBEEN   | ☆                | HINKELLEN OP JE LINKERBEEN   |
| ☆                | HINKELLEN OP JE RECHTERBEEN  | ★                | HINKELLEN OP JE RECHTERBEEN  | ☆                | HINKELLEN OP JE RECHTERBEEN  | ☆                | HINKELLEN OP JE RECHTERBEEN  |
| ☆                | NAAR VOREN HUPPEN 2 BENEN    | ☆                | NAAR VOREN HUPPEN 2 BENEN    | ★                | NAAR VOREN HUPPEN 2 BENEN    | ☆                | NAAR VOREN HUPPEN 2 BENEN    |
| ☆                | NAAR ACHTEREN HUPPEN 2 BENEN | ☆                | NAAR ACHTEREN HUPPEN 2 BENEN | ☆                | NAAR ACHTEREN HUPPEN 2 BENEN | ★                | NAAR ACHTEREN HUPPEN 2 BENEN |

| ZWART          |                          | ZWART          |                          | ZWART          |                          | ZWART          |                          |
|----------------|--------------------------|----------------|--------------------------|----------------|--------------------------|----------------|--------------------------|
| <b>DRIBBEL</b> |                          | <b>DRIBBEL</b> |                          | <b>DRIBBEL</b> |                          | <b>DRIBBEL</b> |                          |
| ★              | 1X DRIBBELEN MET DE BAL  | ☆              | 1X DRIBBELEN MET DE BAL  | ☆              | 1X DRIBBELEN MET DE BAL  | ☆              | 1X DRIBBELEN MET DE BAL  |
| ☆              | 2X DRIBBELEN MET DE BAL  | ★              | 2X DRIBBELEN MET DE BAL  | ☆              | 2X DRIBBELEN MET DE BAL  | ☆              | 2X DRIBBELEN MET DE BAL  |
| ☆              | 5X DRIBBELEN MET DE BAL  | ☆              | 5X DRIBBELEN MET DE BAL  | ★              | 5X DRIBBELEN MET DE BAL  | ☆              | 5X DRIBBELEN MET DE BAL  |
| ☆              | 10X DRIBBELEN MET DE BAL | ☆              | 10X DRIBBELEN MET DE BAL | ☆              | 10X DRIBBELEN MET DE BAL | ★              | 10X DRIBBELEN MET DE BAL |



### 3 op een rij

Het enige wat je nodig hebt is een aantal pingpongballetjes of balletjes aluminiumfolie en bekertjes.

Je legt aan één kant van de tafel negen bekertjes met een klein laagje water erin. Je probeert om de beurt het ping pong balletje via een stuit in het bekertje te krijgen.

Heb je een balletje aluminiumfolie dan doe je het zonder stuit.

Probeer maar eens 3 op een rij te krijgen!

Je kan het makkelijker of moeilijker maken door de bekertjes verder uit elkaar te zetten. Zo moet je verder gooien om het balletje in het bekertje te krijgen. Ook kun je meer bekertjes neerzetten en 4 op een rij spelen.



## Letters springen

Dit spel speel je samen met iemand

### Nodig:

- Binnen: blaadjes, pen
- Buiten: stoepkrijt

Schrijf de letters op een stoeptegels of op een los blaadje. Op elke tegel of elk blaadje komt één letter. Zorg dat het er uitziet zoals dit vierkant:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| E | N | A | H |
| T | I | R | K |
| O | D | G | S |
| L | V | U | M |

Probeer nu zo veel mogelijk woorden te springen

Voorbeeld: STERK -> spring op de S, de T, de E, de R en de K.

Anders:

1. Laat iemand anders een woord bedenken, wat jij moet springen.
2. Of doe een wedstrijd! Spring om de beurt een woord, tot een van de twee er geen meer weet. Of kijk wie het langste woord kan springen
3. Kun jij zelf nog een lettervierkant maken met andere letters? Welke woorden horen daarbij?