



Bewegingsactiviteit 'BuitenSpelen'

Juli 2018

Heerlijk dit mooie weer...

Reden genoeg om er lekker op uit te trekken. De dagelijkse routine eens los te laten en met een frisse blik de wereld te bewonderen. Buitenspelen is goed om vaardigheden op te doen en uit je comfortzone te komen. Op onderstaande afbeeldingen kun je lezen welke vaardigheden worden gestimuleerd.



Voorbeelden van buitenspelletjes voor bij een zomerse picknick:

Flessenspel:

Nodig: plastic flessen gevuld met water. Hierbij ga je tegenover elkaar staan en probeer je met een bal de fles van de ander om te gooien. Als de fles omvalt moet eerst de bal gepakt worden voordat de fles rechtop gezet mag worden. Wiens fles is het eerste leeg? Een variant op dit spel is flessenvoetbal waarbij je met door te voetballen de fles van een ander probeert om te krijgen.

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats, , Bakken onze eigen koks heerlijke koekjes Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief* Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk *Vullen we elkaar aan en werken we samen* **Delen we lief & leed** Iedereen is belangrijk

Fijn dat je er bent!



Hollandse leeuwen:

De spelers staan aan 1 kant van het veld of plein achter een denkbeeldige lijn. Een van de spelers is de tikker/ leeuwenvanger en staat in het midden van het veld. Wanneer de leeuwenvanger "Hollandse"roept, roepen de andere "Leeuwen"en rennen naar de overkant van het veld. Ze kunnen onderweg getikt worden door de leeuwenvanger. Ben je getikt dan ga je de tikker helpen met leeuwen vangen bij de volgende ronde. Zodra iedereen de overkant heeft bereikt of is gevangen gaat de volgende ronde in en roept de tikker wederom "Hollandse". Het spel is afgelopen zodra de laatste leeuw is gevangen.

Boomtikkertje:

Hierbij is er 1 tikker en de andere deelnemers staan bij een boom. De deelnemers moeten van boom verwisselen maar mogen niet door de tikker getikt worden. Sta je met je hand tegen een boom aan dan kun je niet worden afgetikt. Ren je naar een andere boom toe en wordt je onderweg afgetikt dan ben jij de nieuwe tikker.

Ballonnen spel:

Laat de deelnemers op een veld vrij spelen met een ballon. Staat er veel wind? Doe dan een touwtje aan de ballon en losjes om de pols vast. Hoeveel keren kun je de ballon omhoog houden zonder dat deze op de grond valt?

Bellenblaas:

Neem bellenblaas mee naar buiten en maak de grootste en mooiste bellen ooit. Kan jij die bel nog stuk slaan hoog in de lucht? Zie jij hoever de bellen de lucht in vliegen richting de zon?

Kriebelen in het gras:

Hoe heerlijk is het als je ligt op het gras en kunt kijken naar de overwaaiende wolken. Ruik je de bloemen de bomen of het gras? Voel jij de grassprietten kriebelen op je huid? En laat de wind je haren wapperen? Wie weet klimt er wel een mier of lieveheersbeestje op jouw been die samen met jou wil genieten van dit mooie avontuur.

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats, , Bakken onze eigen koks heerlijke koekjes Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief* Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk *Vullen we elkaar aan en werken we samen* **Delen we lief & leed** Iedereen is belangrijk

Fijn dat je er bent!