

## STEEN PAPIER SCHAAR (1)

**Twee teams staan in rijen tegenover elkaar. De eerste speler van elke rij springt met beide voeten van hoepel naar hoepel. Bij een ontmoeting spelen ze steen-papier-schaar. De winnaar springt verder, de verliezer sluit achteraan aan. Bereikt iemand de laatste hoepel van de tegenpartij, dan scoort dat team een punt!**

- 1- een vuist (steen) wint van twee gespreide vingers (de steen maakt de schaar bot)**
- 2- een vlakke hand (papier) wint van een vuist (het papier bedekt de steen)**
- 3- twee gespreide vingers (schaar) winnen van een vlakke hand (de schaar verknijpt het papier)**

### BEGELEIDING

**1 scheidsrechter zorgt voor fair play en bepaalt de winnaar. De eindstand hoeft NIET genoteerd te worden.**

## **KOGELSTOTEN (2)**

**Stoot de kogel vanuit de nek zo ver mogelijk weg. Meet de afstand vanaf het eerste grondcontact. De worp is geldig als de werper de bak achteraan verlaat en niet over de voorkant stapt.**

### **BEGELEIDING**

**2 begeleiders:**

**Eén meet de afstand, de ander noteert de resultaten.**

## **BANDSLINGEREN (3)**

**Leerlingen slingeren een fietsband zo ver mogelijk. Iedereen krijgt één poging; bij tijd over mag de afstand verbeterd worden. De verste afstand wordt genoteerd.**

### **BEGELEIDING:**

**1 begeleider noteert de gemeten afstand aan de hand van de bordjes.**

## MATBAL (4)

Twee gelijke teams proberen de bal direct (zonder stuit) in de handen van hun eigen keeper op de mat te spelen.

### De regels:

- **punt:** De keeper vangt de bal direct en landt met beide voeten op de mat.
- **balbezit:** Lopen met de bal, schoppen of de bal uit handen slaan is verboden.
- **hervatting:** Na een doelpunt begint de tegenpartij.

### BEGELEIDING

1 scheidsrechter zorgt voor fair play en bepaalt de winnaar.  
De eindstand hoeft NIET genoteerd te worden

## **VERSPRINGEN (5)**

**Leerlingen zetten af op of vóór de afzetbalk. De afstand tot de dichtstbijzijnde landingsafdruk wordt gemeten. Iedereen springt één keer; bij tijd over mag dit herhaald worden. De verste sprong telt.**

### **BEGELEIDING**

**2 begeleiders:**

**Eén harkt en meet de afstand, de ander noteert de resultaten.**

## **VOETBAL (6)**

**Er wordt zonder keepers gespeeld, dus niemand mag de bal met de handen aanraken. Gaat de bal over de boarding, dan gooit de tegenpartij in. Bij een overtreding krijgt de andere partij een indirecte vrije bal op de plek van de overtreding, met de tegenstander op minimaal drie meter afstand. Na een doelpunt krijgt de andere partij de bal uit, ook met drie meter afstand.**

### **BEGELEIDING**

**1 scheidsrechter zorgt voor fair play en bepaalt de winnaar. De eindstand hoeft NIET genoteerd te worden**

## **KLEINE BAL GOOIEN (7)**

**Gooi een kleine tennisbal zo ver mogelijk, bij voorkeur bovenhands en met aanloop. De afstand wordt gemeten waar de bal eerst de grond raakt. Als er tijd is, mag iedereen een recordpoging doen; de verste worp telt.**

### **BEGELEIDING**

**2 begeleiders:**

**Eén meet de afstand, de ander noteert de resultaten.**

## **HONKBAL (8)**

**In een slagkooi voor honkbal oefen je je slagtechniek door ballen te raken die door een tosmachine of een pitcher worden aangegooid.**

**Zet voeten op schouderbreedte, de knieën licht gebogen en de ogen op de bal. Gebruik een soepele zwaai en focus op timing en contact met de bal. De slagkooi helpt je slagkracht, precisie en reactievermogen te verbeteren.**

### **BEGELEIDING**

**2 begeleiders, helpen bij het slaan en je houding**

## **800 METER HARDLOPEN (9)**

**De twee rode en de twee blauwe groepen starten allen tegelijk. De starter is ook de tijdwaarnemer. De starter geeft na de finish de tijd door aan de leerling die de finish passeert. Dan gaat de leerling naar de 'schrijver' en deze noteert de tijd achter de naam van de betreffende leerling.**

### **BEGELEIDING**

**3 begeleiders:  
1 om te starten,  
1 om de tijd op te nemen en  
1 om de tijden te noteren**

## **60 METER HARDLOPEN (11)**

**Na het vlagsignaal starten twee leerlingen tegelijk en rennen 60 meter zo snel mogelijk. Hun tijden worden gemeten en genoteerd. Bij een valse start volgt een herstart. Als er tijd over is, mogen recordpogingen worden gedaan; de snelste tijd telt.**

### **BEGELEIDING**

**3 begeleiders:  
1 om te starten,  
1 om de tijd op te nemen en  
1 om de tijden te noteren**

## 60 METER HORDEN (12)

Na het vlagsignaal starten twee leerlingen tegelijk en rennen 60 meter zo snel mogelijk, met horden van 40 cm hoog en 9 meter tussenruimte. Hun tijden worden gemeten en genoteerd. Bij een valse start volgt een herstart. Als er tijd over is, mogen recordpogingen worden gedaan; de snelste tijd telt.

### BEGELEIDING

3 begeleiders:  
1 om te starten,  
1 om de tijd op te nemen en  
1 om de tijden te noteren

### LET OP!!!

De horden moeten zo worden opgesteld, dat ze kunnen 'meebuigen' als de leerlingen blijven haken!