sportief zeist



De Boswerf 40 jaar

Inleiding

Buitenspelen is super belangrijk, ook nu! Daarom organiseren De Boswerf en Sportief Zeist ook dit jaar weer de nationale Buitenspeeldag. Deze 13e editie belooft een historische dag te worden. Wij roepen jullie op om woensdagmiddag 10 juni buiten te spelen. Speel je mee? We hebben hiervoor een mooi spellenboek ontwikkeld. In dit boek worden alle spelen uitgelegd. Bij de meeste spellen staat er een foto bij. Als je op de foto klikt onder het spel, dan kom je bij een filmpje die het spel precies uitlegt. Vergeet niet je foto/video te delen via Facebook of Instagram: Tag ons met @sportiefzeist en wij zullen deze op onze pagina delen!

Boodschappenlijst buitenspeeldag 2020

- Stoepkrijt
- 5 steentjes
- Potlood / pen / stift
- Papier (1 a4’tje)
- Speelgoedfiguurtje
- Boterhamzakjes
- Rijst
- Ballonnen
- Schaar
- Grassprietjes
- Bal
- Spijker
- Touwtje
- Springtouw / stok
- Lepel (+ ei)
- Tennisballetje / klein balletje
- Lege flessen
- 2 bakken met en een 2 bakken zonder water
- Spons / bekertje



Stoepdarten

Ieder neemt zijn eigen steentjes. Teken een dartbord van drie cirkels op de stoep. De binnenste cirkel is 100 punten, de middelste 25 en de buitenste cirkel is 10 punten. Ga op ongeveer 2 meter van de cirkels staan en gooi nu één voor één de steentjes in de cirkels. Je krijgt alleen maar punten als de steentjes in de cirkels blijven liggen, niets als het steentje in de cirkels ketst en er dan weer uit springt. Na tien beurten worden alle punten opgeteld en degene met de meeste punten heeft gewonnen.

Benodigdheden:
stoepkrijt
5 steentjes



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Hinkelen

Teken op de straat vakjes van 1 t/m 10. Je kunt hinkelend naar de overkant van het veld. Als dit te makkelijk is voor je kan je er een steentje bij pakken. Die gooi je dan in het een vakje met een cijfertje. Je kunt er dan voor kiezen om het parcours af te leggen zonder in dat vakje te komen. Je kunt er ook voor kiezen om tussen het hinkelen door het steentje op 1 been weer van de grond te pakken.

benodigdheden:
stoepkrijt
steentje



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Schaduwtekenen

Pak een speelgoedfiguurtje en zet deze in de zon. Leg op de plek waar de schaduw van het figuurtje ontstaat een velletje papier neer. Trek met potlood de schaduw om en kleur het figuur in. Zo krijg je een mooie tekening. Je kunt dit ook met stoepkrijt doen in plaats van met papier. Is er geen zon, dan kun je dit spelletje bewaren tot een mooie zonnige dag.

Benodigdheden:
potlood/ stift / pen
papier
speelgoedfiguurtje



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Jongleerballen maken

Vul het boterhamzakje met de ongekookte rijst en vouw het zakje dicht, zodat de rijst er niet uit kan vallen. Een knoopje is niet nodig. Knip het tuitje van de ballonnen af. En doe het zakje met de rijst in de opengeknipte ballon. Het gaat niet altijd even makkelijk om het hele zakje in de ballon te krijgen, maar het geeft niet als je nog een gedeelte van het boterhamzakje ziet! Doe de andere ballon er overheen, aan de kant waar het plastic nog zichtbaar is. Als het goed is, zie je nu geen plastic meer en heb je een jongleerbal. Je kunt 't balletje nu in de juiste vorm kneden en natuurlijk testen door 'm in de lucht te gooien en te vangen. Als dit goed lukt, kun je er nog een paar maken en dan kan het echte jongleren beginnen!

Benodigdheden:
boterhamzakje
rijst
ballonnen
schaar



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Sterkste grasprietje

Bij dit spelletje zoek je een lange, stevige grasspriet. Je buigt de spriet dubbel en haakt de lus dóór de lus van een ander kind. Dan ga je rustig trekken en afwachten welke spriet het eerste breekt! (Ben je met meerdere kinderen? Dan kunnen de winnaars weer tegen elkaar). Wanneer je alleen bent kun je in je linkerhand en je rechterhand een grasspriet nemen en zelf kijken welke grasspriet het sterkst is.

Benodigdheden:

grasprietje



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Stoepranden

Voor dit spelletje heb je een bal nodig en is het handig als je bij een rustige niet doorgaande weg staat. Je staat tegenover elkaar aan beide kanten van de weg achter de stoeprand, en je probeert om de bal op de stoeprand te gooien bij de persoon voor je. Lukt dat, dan krijg je 1 punt en als je de bal hard genoeg gooit dat deze terugkaatst en als je deze weer vangt dan krijg je 2 punten.

Benodigdheden:

bal



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

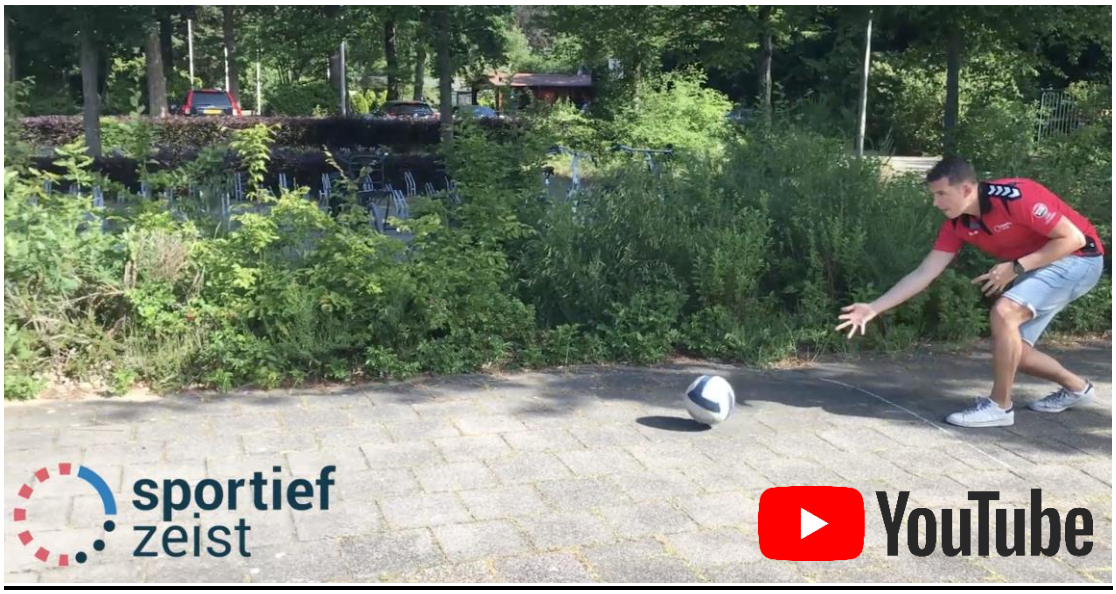
Bowlen

Je zorgt dat je 10 flessen hebt die je in een rijen van 4-3-2-1 neerzet. Je kunt ze eventueel een beetje met water vullen zodat ze niet omvallen door de wind. Je gaat zelf met de bal 7 meter van de flessen afstaan en probeert er zoveel mogelijk om te gooien. Je kunt het tegen elkaar spelen wie na elke beurt de meeste flessen heeft omgegooid.

Benodigdheden:

bal

lege flessen



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Koppen is vangen en vangen is koppen

Je speelt dit spel met minimaal 2 personen. Een iemand heeft de bal en gooit die hoog naar de ander. Tijdens dat hij de bal gooit zegt de gooier het woord koppen of het woord vangen. Als hij het woord koppen zegt moet de andere juist andersom denken en de bal vangen. Zegt de gooier vangen dan moet hij de bal juist koppen. Dit kun je een aantal keer doen tot dat de ander zich een keer vergist.

Benodigdheden:
bal



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Spijkerpoepen

Knip een stuk touw af. Maak de lange spijker vast aan het uiteinde van het touw. Daarna sla je het touw om de middel van de persoon en bind je het zo vast op de rug dat het puntje van de spijker ter hoogte is van de knieën. (De spijker moet zichtbaar zijn tussen de benen bij het bukken). Zorg dat iedereen een eigen fles heeft en iedereen een touw op goede hoogte. Ga net vóór de fles staan, zodat de kont boven de fles hangt bij het bukken. Begin met aftellen en start allemaal tegelijk met bukken. Uiteindelijk is degene die als eerste de spijker in de fles heeft de winnaar! Je kunt het natuurlijk ook alleen spelen.

Benodigdheden:
touwtje
spijker
flesje



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Eierlopen

Je hebt voor dit spel een lepel en je jongleerbal nodig (eventueel een ei). Je hebt voor jezelf een route in gedachte met een begin en een eind punt. In de route kan je een hindernis maken door bijvoorbeeld de trap op te moeten of een rondje te draaien. Je hebt een lepel in je hand met je jongleerbal erop. Je probeert hiermee de hele route af te lopen zonder dat deze van je lepel af valt.

Benodigdheden:

lepel

ei / jongleerbal



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Waterestafette

Hierbij heb je vier emmers nodig waarvan 2 gevuld met water. Breng met een plastic beker/of spons het water van de ene emmer naar de andere emmer. Wie het meeste in de emmer heeft na 5/10 minuten is de winnaar.

Benodigdheden:
2x bak met water
2x bak zonder water
spons / bekertje

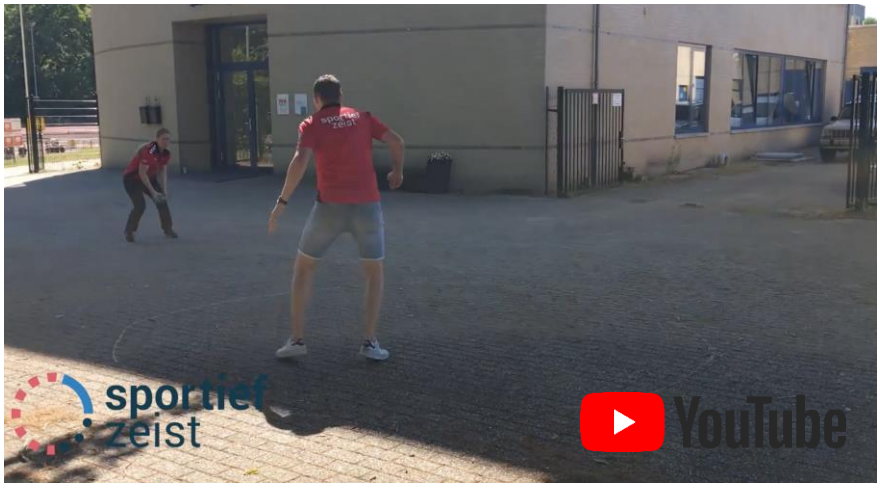


Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Cirkeltrefbal

Hierbij heb je 3 spelers nodig en kan met meer. Teken een cirkel van stoepkrijt op de grond waarbij je goed kan bewegen. Op 5 meter afstand van de cirkel zet je strepen waar de andere deelnemers achter blijven. Vanuit achter de streep probeer je de persoon in het midden te raken. Hoe lang hou jij het vol zonder geraakt te worden? Zodra degene in de cirkel geraakt is wissel je van plek.

Benodigdheden:
stoepkrijt
bal



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Limbodansen

Pak en stok of een Spring van thuis. Laat iemand de stok vasthouden op verschillende hoogtes. Kan jij er onderdoor komen zonder dat je achter valt? Denk erom je mag niet bukken.

Benodigdheden:
stok / springtouw



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Boter, kaas en eieren

Zie de tekening hieronder: Teken dit met stoepkrijt op de grond. Boter-kaas-en-eieren wordt gespeeld op 3 bij 3 velden. Bij het begin zijn alle velden leeg. De ene speler zet een 'kruis' en de andere speler een 'rondje'. Degene die drie van zijn eigen tekens op een rij heeft, dat mag diagonaal, verticaal of horizontaal zijn, heeft gewonnen.



Benodigdheden:
Stoepkrijt



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Eitje leggen

Je speelt dit met meerdere kinderen tegelijk. Je pakt een bal en die gooi je tegen de muur. De persoon die de bal gooit laat de bal door zijn poortje gaan en dan de persoon die achter hem staat. De persoon die het laatste staat moet de bal vangen. Is de bal niet door je poortje gegaan dan ben je af.

Benodigdheden:
klein balletje / tennisbal



Bekijk het Youtube filmpje: klik hier of op de foto hierboven.

Verzamel de schatten uit de natuur

Ben jij een echte verzamelaar? De natuur heeft veel verborgen schatten om te ontdekken. Buiten is van alles te vinden om een verzameling mee aan te leggen zoals bladeren, stenen boomvruchten en bloemen. Ga samen op pad en ontdek de natuur.

Wat heb je nodig?

Schaal of bakje om je verzameling te presenteren

1 Ga met de lege schaal of bakje naar buiten.

2 Neem de tijd om de omgeving goed te bekijken.

3 Wat kom je tegen en vind je mooi? Wat zou je willen verzamelen?

4 Verzamel al je schatten in je bakje en leg ze mooi neer.

Heb je een mooie verzameling?

Presenteer de verzameling met schatten aan je ouders of vrienden.

Blindemannetje

Wat heb je nodig?

Een blinddoek en een lang touw

1 Zet een parcours uit met het touw. Handig is om dit bijv. in een park te doen. Daar heb je voldoende bomen om het touw aan te verbinden. Het wordt extra spannend als de route langs ‘obstakels’ loopt zoals een omgevallen boomstam of heuveltje. Kies de obstakels zo dat ze uitdagend genoeg zijn, maar ook weer niet te moeilijk.

---

2 Blinddoek 1 kind en wijs een ander kind aan als begeleider. Het geblinddoekte kind volgt de route met de hand langs het touw. Het begeleidende kind geeft aanwijzingen of ondersteunt waar nodig. Zo zorgt het ervoor dat het geblinddoekte kind zich niet stoot of valt. Aan het einde van de route worden de rollen omgedraaid