

Dag kapoenen van DE KLIM!

Zoals jullie weten, moeten we nog twee weken thuisblijven.... Jammer !

Hieronder vinden jullie nog enkele extra sportoefeningen.

Wij wensen jullie veel succes!

Als jullie zelf spelletjes spelen, zelf dansjes verzinnen... KEI GOED!!!!

Boter Kaas en Eieren		
10 push-ups	20 sit-ups	30 seconde planken
15 keer liggen op buik en recht opstaan	10 kikkersprongen	30 seconde de tafel houding
30 seconde muur zitten	40 Jumping- Jacks	20 seconde handstand tegen muur

Boter Kaas en Eieren:

Dit spel speel je met twee personen. Het doel van het spel is 3 op een rij te krijgen. Is dit gelukt? Dan stopt het spel en heeft die persoon gewonnen.

Benodigdheden:

- Een papier (Teken 9 vakjes op een ander papier en kruis die vakken af)
- Een eigen kleur pen, potlood of een eigen teken (kruisje of nulletje)

Uitleg en verloop spel:

Om te bepalen wie er mag beginnen wordt een potje Steen Papier Schaar gedaan. Degene die wint mag beginnen. Je spreekt met de tegenstander af hoeveel potjes er worden gespeeld. Best of 3 wordt meestal gespeeld. Je kan er altijd meer spelen.

Speler 1 start en voert een oefening naar keuze uit. Als de oefening is gedaan mag deze speler dat vakje inkleuren met zijn of haar kleur pen/potlood. Speler 2 voert een andere oefening uit als dat is gedaan mag deze ook dat vakje inkleuren. Degene die als eerste 3 op een rij heeft is de winnaar. Dit mag zowel recht als schuin. Komt er geen winnaar uit? Dan wordt het spelletje opnieuw gespeeld.

Dobbelbingo

Turf hier het aantal worpen:

1 20 Kikkersprongen	2 45 seconde planken	3 1 minuut zoveel mogelijk hooghouden
4 Ren een rondje om je huis	5 1 minuut zo vaak mogelijk bal tegen muur en vangen	6 45 seconde de tafel houding
7 20 keer liggen op rug en weer opstaan	8 45 seconde muur zitten	9 1 minuut zo vaak mogelijk bal tegen muur kaatsen met voet
10 Zoveel mogelijk bottleflips in 1 minuut	11 Zoveel mogelijk push-ups in 30 seconden	12 1 minuut jumping-Jacks

Dobbelbingo:

Dit spel speel je alleen of met anderen. Het doel van het spel is in zo min mogelijk worpen alle opdrachten te hebben uitgevoerd en de daarbij behorende vakjes te hebben weggestreept. Degene die dit als eerste doet heeft gewonnen.

Benodigheden:

- 2 dobbelstenen
- 1 bingokaart per persoon (deze kan je zelf maken door 12 vakjes te tekenen met de cijfers)
- Een pen
- Een bal of een ander voorwerp om mee gooien of hoog te houden
- Flesje met 1/5 water
- Klok of stopwatch

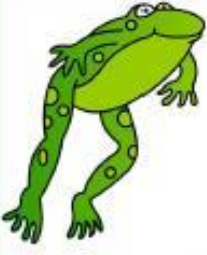
Uitleg en verloop spel:

Het spel start door te dobbelen met de dobbelstenen. Degene die het hoogste dobbelt mag beginnen. De speler die aan de beurt is mag kiezen of hij/zij met één of twee dobbelstenen werpt. Na een worp wordt er gekeken naar het aantal ogen. De speler zoekt het vak met het aantal ogen wat is gegooid en voert de opdracht uit. Dan wordt het vak doorgekrast. Daarna wordt er een turf gezet in het turfvak. Gooit de speler een vak wat al is aangekruist? Dan wordt er een turf bij het turfvak gezet en is de beurt voorbij.

Na een worp, uitgevoerde opdracht en een turf is de andere speler aan de beurt. Die ook op deze volgorde zijn beurt doet.

De speler die als eerste zijn volledige kaart heeft afgekruist heeft gewonnen met de Dobbelbingo.

Gymbingo

 Zo vaak mogelijk ballon of wc-rol aan touwtje hooghouden	 Aap na	 Zo lang mogelijk tegen de muur zitten
 10 keer sok in pan mikken	 Hinkel 2 rondjes door het huis	 Ga 10 keer liggen en staan
 Sluip als een panter 2 rondjes door het huis	 Aap na	 10 Kikkersprongen

Gymbingo:

Dit spel speel je alleen of met anderen. Het doel van het spel is zo snel mogelijk alle opdrachten te hebben uitgevoerd. Als een opdracht klaar is mag er een krul door het vak worden gezet.

Benodigdheden:

- 1 bingokaart per persoon (deze kan je zelf maken door 9 vakjes te tekenen met de cijfers)
- Een pen of potlood
- Een sok balletje en een pan



Het grote crazy 88 sportspel



1	Spring 10 keer zo hoog als je kunt	☐	45	Verzamel zoveel mogelijk gele spullen	☐
2	Ga limbo dansen	☐	46	Speel een potje Jeu de boules met stenen	☐
3	Blijf 20 tellen op 1 been staan	☐	47	Kruip onder 5 verschillende dingen door	☐
4	Maak een toren van 1 meter hoog met diverse spullen	☐	48	Ga minimaal 10 seconde ergens aan hangen	☐
5	Ga 20 tellen planken	☐	49	Glijd ergens vanaf	☐
6	Houd 10 keer een bal hoog	☐	50	Maak 3 koprollen achter elkaar	☐
7	Maak een hinkelbaan	☐	51	Spring 5 x over een schommel heen	☐
8	Blaas een ballon op tot hij knapt	☐	52	Klim op iets dat hoger is dan jijzelf bent	☐
9	Maak 10 kikkersprongen	☐	53	Blijf minimaal 10 seconde ergens op steunen	☐
10	Maak een handstand tegen de muur	☐	54	Zoek iets van afval en gooi dit weg	☐
11	Huppel een rondje door de tuin	☐	55	Duik ergens overheen (Rekstop/Stang)	☐
12	Vouw een vliegtuigje en gooi deze zo ver mogelijk weg	☐	56	Maak een zandkasteeltje	☐
13	Zoek een levend beestje en zet deze op een veilige plek neer	☐	57	Spring 10 keer omhoog en raak in de lucht met je handen je voeten aan	☐
14	Probeer vanaf de andere kant de bal op de stoeprand te mikken, zodat deze weer terug stuitert	☐	58	Stuiter 10 keer met een bal op de grond en vang deze weer op	☐
15	Zet meerdere lege flessen neer en probeer deze omver te bowlen	☐	59	Gooi 3 keer met een bal tegen een boom en vang deze dan weer op	☐
16	Gooi een steentje in een knikkerpotje vanaf 2 meter afstand(maak desnoods een potje in het zand)	☐	60	Ren 2 rondjes om je huis heen. Kun je dit niet, dan raak 2 keer alle hoeken van je huis aan	☐
17	Versier je fiets en ga een rondje fietsen	☐	61	Speel een bal 15x achter tegen de muur	☐
18	Pak een lepel en leg hier een aardappel/tennisbal op en loop een zo groot mogelijk rondje	☐	62	Gooi met een paar sokken in een emmer van 1, 2 en 3 meter afstand	☐
19	Zoek minimaal 10 verschillende blaadjes (van verschillende kleuren/bomen)	☐	63	Zoek minimaal 10 stokjes en maak hier een nestje van	☐
20	Maak een speurtocht of volg een speurtocht	☐	64	Lees de krant van vandaag	☐
21	Doe het dansje hoofd, schouders, knie en teen 3 keer van hoofd tot en met puntje van je neus	☐	65	Zoek iets om samen met iemand anders minimaal 5 keer mee over te kunnen gooien	☐
22	Huppel 15 keer achteruit	☐	66	Zoek een mooie steen	☐
23	Dans de kabouterdans	☐	67	Probeer zo ver mogelijk te springen	☐
24	Spring over een slootje	☐	68	Zoek stokken en maak hiermee je eigen naam	☐
25	Zoek iemand die je iets kunt leren (kan van alles zijn)	☐	69	Doe alsof je door een finish rent	☐
26	Zoek iets wat typisch uit jouw woonplaats is	☐	70	Maak 3 radslagen achter elkaar	☐
27	Voer een goede daad uit waarbij je iemand helpt	☐	71	Maak een slinger van 20 schoenen aan elkaar	☐
28	Loop op handen en voeten van lantaarnpaal naar lantaarnpaal	☐	72	Loop op handen en voeten langs een hondenuitlaatplek	☐
29	Klim in een boom	☐	73	Schrijf met kleren crazy88 op de grond	☐
30	Draai 10 rondjes om een bal en probeer hem hierna weg te schoppen	☐	74	Maak een mummie	☐
31	Probeer zo hoog mogelijk te springen	☐	75	Doe je favoriete sportmoment na	☐
32	Lak je nagels	☐	76	Doe 10 push ups	☐
33	Bedenk met alle letters van je naam een sport beweging en voer deze uit	☐	77	Doe op 3 verschillende voorwerpen 10 wisselsprongen	☐
34	Spring over 5 verschillende dingen heen	☐	78	Raak 8 verschillende voorwerpen aan van hout	☐
35	Maak een piramide	☐	79	Balanceer over een laag muurtje	☐
36	Maak een stoepkrijttekening van jezelf	☐	80	Zing een liedje door een (zelfgemaakte) microfoon	☐
37	Zeg het alfabet achterstevoren	☐	81	Dans het liedje Tsjoie Tsjoie Wa	☐
38	Pak 2 voorwerpen waar je op kunt staan en speel de vloer is lava naar de andere kant van de tuin	☐	82	Wat is je huisnummer? Hinkel of spring dit aantal op je plaats	☐
39	Verzamel 4 schoenen in verschillende maten	☐	83	Rijd een stukje op een paard	☐
40	Nummer elk blaadje van een rol wc papier	☐	84	Ren 10 rondjes om een boom	☐
41	Vind een stoel waar je niet op kan zitten	☐	85	Dans de macarena	☐
42	Spel je naam en ren steeds naar een voorwerp dat met die letter begint	☐	86	Zoek een paaltje om op te staan en blijf 15 seconde staan op 1 been	☐
43	Maak een treintje van minimaal 6 knuffels	☐	87	Hinkel 15 keer achteruit	☐
44	Zoek iets wat drijft en laat het varen op water	☐	88	20x touwtje springen	☐

In 88 minuten zoveel mogelijk dingen tot een goed einde brengen!

Ganzenbord



- Nr. 4-9-13-23-29-33-41-47-52-58-62 = 5x opdrukken
- Nr. 8-18-21-25-36-42-45-57 = 5x → tik de grond aan, spring
- Nr. 5-16-19-27-39-48-54-59 = 3x de trap op en af
- Nr. 6-17-24-32-38-44-50-56 = 2x rondje om een tafel
- Nr. 3-10-14-26-30-35-53-60 = 10x staan en zitten op je stoel
- Nr. 2-11-15-22-31-34-40-46-51-61 = 10x springen + armen omhoog
- Nr. 1-7-12-20-28-37-43-49-55 = geef 1 opdracht aan een ander
(niet steeds dezelfde)

Uitleg: Speel dit spel met iemand die ook thuis zit, maar het kan ook alleen.
Het doel is om zo veel mogelijk lol te hebben en tegelijk in beweging te komen en te blijven.
 Dus als een opdracht te makkelijk of te moeilijk is, mag je hem aanpassen.
 Gebruik 1 dobbelsteen.
 Kom je op een cijfer, kijk naar de kleur en kijk dan welke opdracht daarbij hoort.

HEEL VEEL (BEWEEG) PLEZIER

Sportspel

20 probeer een handstand 	19 verzin een opdracht voor de anderen	18 tik je bed aan 	17 een beurt overslaan 	16 ren de trap op 	15 maak een dansje van 20 sec 	14 terug naar vak 9 	13 10 keer buikspieroefening
21 30 seconden op 1 been staan (als lukt met ogen dicht)	22 nog een keer gooien 	36 terug naar vak 1 	35 30 sec op 1 been staan (ogen dicht)	34 drink een glas water	33 nog een keer gooien	32 een beurt overslaan 	12 verzin een opdracht voor de anderen
23 10 keer springen op 2 voeten	24 20 keer met je hakken, je billen aanraken	37 Verzin een opdracht voor de anderen	31 druk op de deur 	30 10 keer springen op 2 voeten	29 terug naar Vak 21 	28 maak een koprol (voor of achteruit)	27 verzin een opdracht voor de anderen
25 5 keer opdrukken 	26 tik 6 muren aan met je voeten (rachtrijs)	3 ga naar de voorste speler 	4 hinkel 15 keer met rechts	5 nog een keer gooien	6 ga naar vak 12 	7 tik 4 muren met je handen aan	8 probeer een handstand 
1 	2 maak een koprol						

Gym Bingo binnen XXL

Maak een koprol op elk bed in huis	Raak alle muren in huis aan met je grote teen	Rol een krant op en probeer een ballon zo vaak mogelijk hoog te houden	Zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens allemaal weer dicht	Maak een papieren vliegtuigje en gooi deze zo ver mogelijk weg
Zet je favoriete liedje op en dans lekker mee tot het liedje is afgelopen	Verzamel alle knuffels in huis en gooi ze van een afstand in een wasmand/emmer	Doe washandjes om je voeten en schaats over je zelfgemaakte schaatsbaan	Verzamel alle plastic bakjes in huis en bouw hiermee een zo hoog mogelijke toren	Geef een kussen aan je papa, mama, broer of zus en begin een spontaan kussengevecht
Raak 15 rode voorwerpen aan in huis	Verstop in elke kamer in huis een wc rol	Bouw een hut en verstop je hierin	Geef hinkelend alle planten water	Huppel 5 rondjes om de eettafel
Schuif op je billen 4 rondjes om de tafel zonder je handen te gebruiken	Rol een wc rol zo snel mogelijk af en weer op zonder hem te laten scheuren	Ga op 1 voet staan en probeer zoveel mogelijk sokken aan te trekken aan je andere voet	Probeer in zo min mogelijk sprongen van de koelkast naar de bank te springen	Maak een dansje op jouw favoriete liedje en leer deze aan je papa, mama, broer of zus
Ga zitten op de grond en weer staan zonder je handen te gebruiken. Doe dit 10 keer	Maak een leuke hindernisbaan door jouw huis en laat iedereen hem proberen	Maak een propje en een propjesbaan. Wie blaast met een rietje zijn propje het eerst over de finish?	Ga vanaf je bed naar de voordeur door een paar sokken steeds te gooien vanaf de plek waar ze stilliggen	Ga zitten op een stoel en weer staan. Loop een rondje om de stoel en herhaal dit 10 keer

Gym Bingo buiten XXL

Kies 2 lantaarnpalen uit en huppel hiertussen 5 keer heen en weer	Kies iets uit waar je overheen kunt springen en spring hier 20 keer overheen	Maak zoveel kikkersprongen achter elkaar als lukt en tel je eigen record	Pak een bal en gooi/schop deze tegen minstens 15 lantaarnpalen aan	Ga een stuk fietsen met papa of mama en bepaal zelf de route
Loop door je buurt en geef elke voortuin een cijfer. Welke tuinen staan in jouw top 3?	Probeer zo vaak achter elkaar op dezelfde plaats te blijven springen. Hoe vaak lukt je dit?	Zoek een goaltje op, zet 10 grote stappen en probeer vanaf daar de bal tegen de paal aan te schieten	Kies 2 lantaarnpalen uit en loop hiertussen 5 keer heen en weer op handen en voeten	Zet 2 handen tegen een boom en druk 3 keer op, gelukt? Herhaal dit bij 10 bomen
Ren een rondje om je huis	Maak een hordeloop parcours in de tuin	Probeer een wc rol te "kogelstoten" in een emmer	Zoek 5 rode auto's	Zoek 10 "te koop" borden in tuinen
Zet wat lege flessen of blikken op tafel. Probeer deze van een afstand om te gooien in zo min mogelijk beurten	Breng water met een spons of doek van een volle emmer naar een lege emmer op 8 meter afstand	Bind een ballon met een touwtje vast aan je enkel. Stamp elkaars ballon plat. Wie houdt de ballon het langst heel?	Zet een bekertje water op je hoofd terwijl je staat en ga vervolgens zitten op een stoel, je knieën of de grond	Probeer een bal zo lang mogelijk hoog te houden met je handen waarbij de bal tussendoor moet stuiten
Was je fiets met je papa of mama en maak een rondje in dit mooie weer	Maak 15 wasknijpers vast aan je kleren en vervolgens weer los. Lukt dit ook op 1 been?	Maak een parcours van materialen en slalom met de bal hier tussendoor	Loop een rondje door de wijk en tel zoveel mogelijk knuffelberen voor het raam	Gooi in totaal 100 keer een bal tegen een muur. Je mag doortellen als het fout gaat

Voor tijdens de paasvakantie;

Hey kampioenen, Ik hoop dat jullie niet elke dag op de poep hebben gezeten. Van jullie (ouders) verwacht ik dat jullie nog steeds voldoende bewegen. Zijn de laatste dagen saai geworden omdat je 'alles' al hebt gedaan? Hieronder kan je enkele spelletjes terug vinden om eventueel (samen) te spelen.

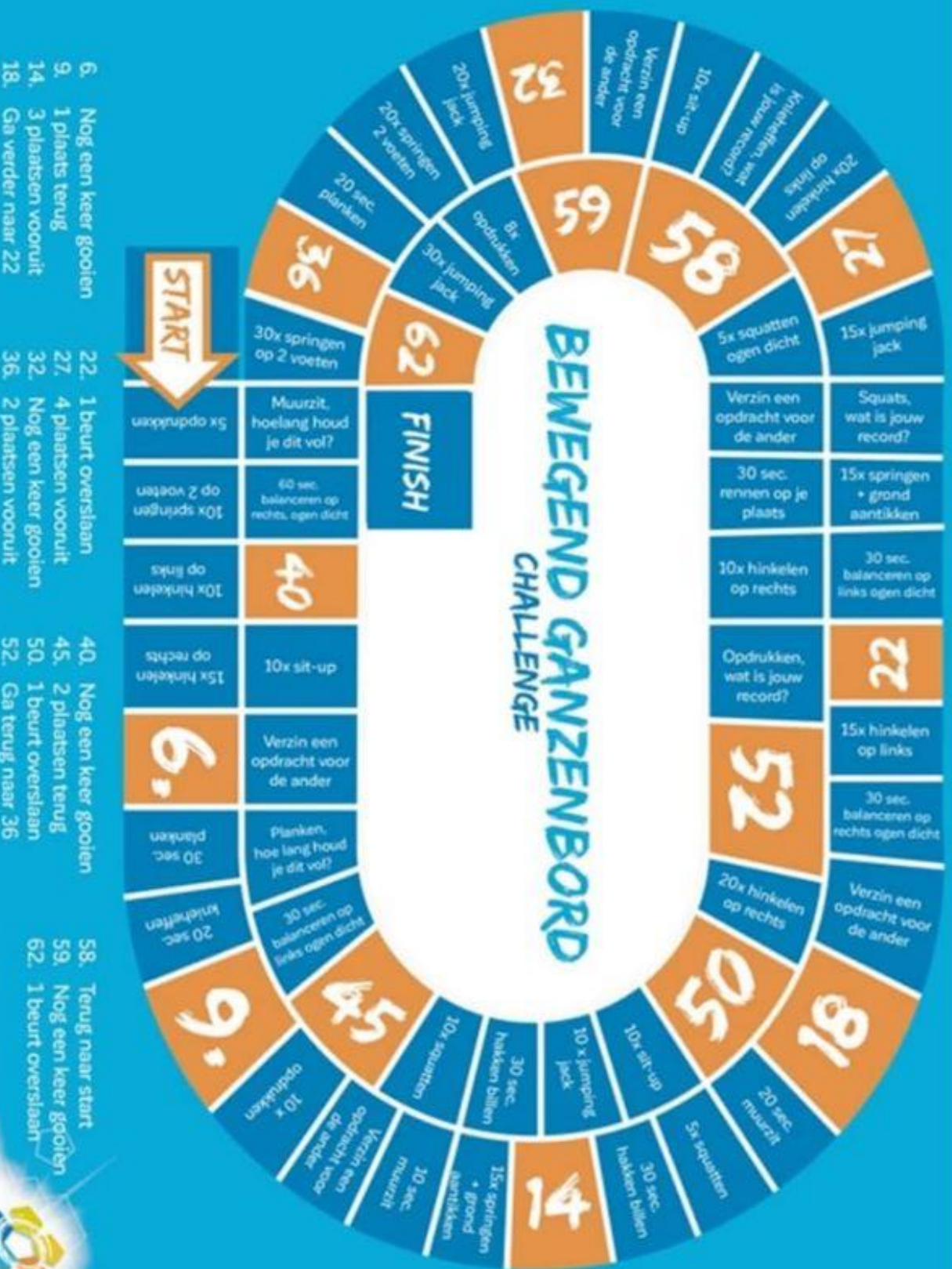
Groetjes Team LO

Legende bordspel:

Jumping jack: benen open en armen gestrekt naast jou lichaam. Nu spring je x aantal keer zodat dan je handen en benen tegen het lichaam komen en terug open.

Opdrukken: pompen

Muurzit: rug tegen de muur en benen 90° geplooid. (zoals je op een stoel zit)



- 6. Nog een keer gooien
- 9. 1 plaats terug
- 14. 3 plaatsen vooruit
- 18. Ga verder naar 22
- 22. 1 beurt overslaan
- 27. 4 plaatsen vooruit
- 32. Nog een keer gooien
- 36. 2 plaatsen vooruit
- 40. Nog een keer gooien
- 45. 2 plaatsen terug
- 50. 1 beurt overslaan
- 52. Ga terug naar 36
- 58. Terug naar start
- 59. Nog een keer gooien
- 62. 1 beurt overslaan



Gym Bingo binnen

Doe een stoelendans met het hele gezin	Maak een leuke hindernisbaan door jouw huis en laat iedereen hem proberen	Pak een paar sokken en probeer deze in 10 verschillende doelen te mikken.
Maak een propje en een propjesbaan. Wie blaast met een rietje zijn propje het eerst over de finish?	Pak een paar sokken en begin op je bed. In hoeveel keer gooien kun jij de voordeur raken? Waar de sokken stil liggen mag je opnieuw gooien	Balanceer een ballon op je arm, hoofd, vinger, hand en voet. Hoe lang kan jij hem laten balanceren?
Verstop in elke kamer in huis een wc rol	Speel een ouderwets bordspel	Voltooi een puzzel

Gym Bingo buiten

Zet 10 lege flessen neer in een piramidevorm zoals bij bowlen. Ga op een afstand staan en probeer alle flessen om te rollen met een bal	Bind een ballon met een touwtje vast aan je enkel. Je probeert elkaars ballon kapot te trappen. Wie houdt zijn ballon het langst heel?	Ga tegenover elkaar staan op een stoeprand. Probeer de bal op de rand van de stoeprand van de tegenstander te gooien
Probeer zo vaak achter elkaar op dezelfde plaats te blijven springen. Hoe vaak lukt je dit?	Zet wat lege flessen of blikken op tafel. Probeer deze van een afstand om te gooien in zo min mogelijk beurten	Doe een wedstrijdje zaklopen met vuilniszakken
Pak een bellenblaas en maak zoveel mogelijk bellen	Maak een hinkelbaan en bedenk zoveel mogelijk manieren om deze te hinkelen	Pak een bal en gooi/schop deze tegen minstens 15 lantaarnpalen aan

Aapjeskooi Bingo voor peuters!

Print deze bingokaart uit of maak er zelf een. Wijs een voorwerp aan en laat je aapje die zo snel mogelijk halen en op of naast de kaart leggen. Als ze de hele kaart compleet hebben roepen ze "Bingo"! Lukt het jouw aapje om alle spullen te verzamelen? Daarna kun je kijken hoe lang het duurt om alles weer terug te leggen op de juiste plaats.



Bingo Kaart

				
Een lepel	Een haarelastiekje	Een knuffel	Een stuk groente	Een kussen
				
Een sok	Een wc-rol	Een handdoek	Een trui	Een theedoek
				
Een haarborstel	Een theezakje	Een potlood	Een sleutel	Een bloemblaadje
				
Een schoen	Een vork	Een stuk fruit	Een pollepel	Een plastic tas
				
Een deken	Een steen	Een pannendecksel	Een broek	Een stuk speelgoed

Nog enkele kleine spelletjes:

Kijk snel in de tegenovergestelde richting

Kijk naar elkaar en laat 1,5m tussen.

Geef snel na elkaar een signaal.

Bv: Persoon A wijst naar boven => Persoon B naar beneden kijken, Persoon B wijst naar links => Persoon A kijkt naar rechts, etc

Je krijgt een punt als de andere het fout doet. Bv om ter eerste tot 5.

Robin Hood Challenge

Persoon A staat met handen en benen gespreid. Hij/zij zet een wc rol op de linkerhand. Persoon B probeert met een wc rol/bal de wc rollen eraf te werpen.

Bv: op rechterhand, beide schouders, hoofd

Dit kan grappige beelden opleveren ☺

Ballenkraam

Maak een toren met wc rollen zoals met blikjes op de kermis. Probeer die met zo weinig mogelijk wc rollen eraf te werpen.

Het is mooi weer dus je mag nog met het gezin buiten. fietsen, rolschaatsen, touwtje springen, tikkertje, verstoppertje, wandelen, ravotten,...

Blijf voorzichtig !!!!