

Tempo-trein

10

De kinderen lopen rustig door de ruimte. Op jouw teken roep je: 'Maak een treintje van drie kinderen die allemaal iets gemeen hebben!' Bijvoorbeeld: allemaal in hetzelfde voetbalteam, allemaal fan van Ajax of Feyenoord, allemaal ooit verhuisd of iedereen die weleens te laat op school was. Zodra ze een groepje hebben, houden ze elkaar bij de schouders vast en lopen als trein een rondje. Daarna weer loslopen tot jij de volgende opdracht geeft. Laat kinderen daarna zelf voorbeelden bedenken.



De start van de race

1

Teken op het plein of in de gymzaal een denkbeeldige atletiekbaan. Vertel de kinderen: 'Dit schooljaar is als een race. Iedereen start op zijn eigen manier, met zijn eigen tempo, maar we gaan het samen doen.' Laat de kinderen in tweetallen een rondje rennen over het 'parcours'. Tijdens het rennen stellen ze elkaar één vraag, zoals: 'Wat is jouw doel dit schooljaar?' of 'Wat wil jij anders doen dan vorig jaar?' Daarna wisselen ze van duo en lopen een nieuw rondje. Na drie rondes komen ze samen in een kring. Jij sluit af: 'De race is begonnen en jullie zijn er klaar voor.'



Sluiptikkertje met sprintvlucht

2

In een afgebakende ruimte zijn drie tikkers actief. De rest sluipt zo stil mogelijk rond. Word je getikt? Dan sprint je een rondje om de hele groep heen voordat je weer mag meedoen. De tikkers mogen elkaar niet in de weg lopen en wisselen elke twee minuten van rol.

Variant: Laat kinderen sluipen in een bepaalde houding (bijvoorbeeld laag, op handen en voeten, zijwaarts).



Duo-uitdagingen

9

Laat de kinderen in tweetallen samenwerken. Jij roept opdrachten waarbij ze echt moeten samenwerken, zoals: maak samen een brug waar een bal onderdoor kan, vorm samen een letter met je lichamen, bedenk samen drie poses van een sportteam. Na elke opdracht zoeken ze een nieuwe partner.

Klaar voor de start!

met de
Gouden
Weken!

Push-power buddy challenge

Maak tweetallen. De kinderen zitten tegenover elkaar in een plankhouding, met een kleine bal (of prop papier) ertussen. Op jouw teken probeert elk kind met één hand de bal naar het andere kind toe te duwen, zonder zijn plankhouding te verliezen. Lukt dat? Dan scoor je een punt.



De vloer is LAVA

8

Geef elk kind een hoepel, matje of krant. Dat is hun 'veilige eiland'. Als jij roept: 'Vlammenzee!' moeten ze in drie tellen op hun eiland staan. Daarna geef je een sportieve opdracht: spring vijf keer in en uit je eiland, maak een sprong naar het eiland van een klasgenoot en weer terug, enzovoort. Zorg voor snelle afwisseling tussen actie en rust.



High-five circuit

4

De kinderen verspreiden zich door de ruimte. Op jouw teken lopen ze rond. Als je stop roept, zoeken ze de dichtstbijzijnde klasgenoot op en doen samen een sportieve opdracht: tien high-five squats, vijf partnerplanks, acht sprongen met handklap. Daarna lopen ze verder tot jij opnieuw roept.

Variant: Gebruik muziek. Als de muziek stopt: opdracht!

Hurk en spring!

6

Alle kinderen staan in een grote kring. Jij noemt steeds twee woorden: bij het eerste woord moeten ze hurken, bij het tweede woord springen. Begin simpel: 'ijs - vuur!' (ijs = hurken, vuur = springen). Daarna draai je het om of voeg je woorden toe. Wie het fout doet, loopt een rondje om de kring en sluit weer aan.



Schaduwboksen

7

Laat de kinderen verspreid in de ruimte staan, met voldoende afstand. Op jouw teken boksen ze in de lucht tegen een onzichtbare tegenstander. Eerst lichtjes, dan met krachtige bewegingen, vervolgens met sprongen tussendoor. Werk in rondes van 30 seconden met korte pauzes ertussen.



Vang-de-schaduw

5

Laat de kinderen per twee tegenover elkaar staan. Eén kind is de 'schaduw', de ander de 'vanger'. De vanger probeert steeds de handen of schouders van de ander aan te tikken. De schaduw ontwijkt door te duiken, springen of draaien. Na één minuut wissel je van rol.