

Bewegingsideeën

Inleiding

Beweging, spel en sport zijn elementair voor de mens. In deze film laten we meer dan 100 ideeën „Uit de praktijk voor de praktijk“ zien. Misschien voor u de aanleiding, opnieuw de veelvoud van sport te ontdekken, die hier door kinderen, jongeren en volwassenen getoond wordt. Laat u zich door hun plezier en creativiteit inspireren. Nieuwe ideeën voor spelletjes en de klassieke sporttakken judo, atletiek, turnen en zwemmen op een andere manier – we willen bewegingsideeën laten zien, die geschikt zijn voor iedereen.

Om het lezen te vergemakkelijken, zijn alle spelletjes in de mannelijke vorm beschreven. Maar natuurlijk kunnen ze allemaal zowel door jongens als meisjes worden gedaan.

Ideeën voor spelletjes – op een andere manier

Spelideeën, misschien eens op een andere manier. Wij willen ertoe aansporen, spelletjes opnieuw te ontdekken, oude spelletjes te veranderen, we willen duidelijk maken, hoe fascinerend spelen kan zijn.

Bekijken, naspelen, veranderen en creatief nieuwe spelletjes bedenken. Vertrouw daarbij vooral ook op de fantasie van de kinderen en jongeren.

Straatje oversteken:

Simpeler kan het bijna niet en toch is dit spelletje fascinerend. Naast elkaar lopen, dan zich in rijen opstellen, handen en benen met je partner naar believen kruisen en dan is de opgave, zo het straatje over te steken.

Kat en muis

Een oud spelletje in een andere variant opnieuw ontdekt.

Dobbelstenenspel

Vandaag al gedobbeld en je daarbij bewogen? Dat is eens iets anders. Een loopspel, bijna zonder het te merken. Elk team heeft de opgave alle getallen te gooien en een geworpen getal dan op het papier door te strepen. Is een getal al geworpen – pech gehad, teruglopen en misschien heeft de volgende speler meer geluk.

Een variatie op soft- of honkbal

Een klassieker, altijd weer graag gespeeld.

Friskee

Dit wordt gespeeld met een frisbeeschijf of beter nog met een jongleerbord en twee matten en dan kan het spel beginnen. Het kent praktisch geen leeftijd, kinderen, jongeren en volwassenen spelen het allemaal even graag. Wie met de frisbeeschijf de mat, het doel van de tegenstanders, treft, maakt een doelpunt. De schijf mag niet opzettelijk met de voeten gestopt worden. Lopen met de schijf is ook niet toegestaan.

Flessenspel

Eén keer gezien en dan wordt het bijvoorbeeld aan het strand al snel door iedereen gespeeld. Een leuk spel, bijvoorbeeld voor een vakantiecamp. Weer heel eenvoudig en je hebt bijna geen materiaal nodig: twee flessen, water en een bal.

Twee spelers gaan op werpafstand (5 tot 8 meter) tegenover elkaar staan, elk achter een gevulde fles water. Je probeert de fles van je tegenstander met de bal te treffen. Als dat lukt, moet je tegenstander eerst de wegspringende bal halen. Intussen mag degene die getroffen heeft naar de fles rennen en deze leeg laten lopen. Als de tegenstander de bal heeft gehaald en degene die getroffen heeft, aftikt, moet deze de rest van het water in de fles laten.

De bal mag natuurlijk niet afgeweerd worden. De spelers staan een meter achter hun fles. Als je fles leeg is, heb je verloren en mag je als beloning de flessen weer vullen.

Pyramidespel

Dit is misschien wel ons lievelingsspel. Er zijn ongekende variaties mogelijk en terloops wordt een eerlijk sportief gedrag aangeleerd. Alle namen worden op een stukje papier geschreven en in de vorm van een pyramide neergelegd. Dan mag elke speler een speler uit de eerstvolgende hogere rij tot een kleine wedstrijd uitdagen. De uitdager bepaald het spel en de spelregels. Deze korte gesprekken om de regels vast te leggen maken het spel zo bijzonder. De regels moeten geaccepteerd worden, degene die op het eerste gezicht de slechtere uitgangspositie heeft, heeft het voor het zeggen en heeft het voordeel, het te spelen spel te kunnen bepalen. Als de uitdager wint, dus de speler uit de onderste rij, worden de plaatsen in de pyramide verwisseld.

Er kan afwisselend gespeeld worden, afhankelijk van de spelers en de hulpmiddelen of toestellen. Spelletjes en oefeningen kunnen bijvoorbeeld vrijuit bedacht worden of er wordt een speel- en oefeningsparcours vastgelegd. Met een vastgelegd parcours kan tijdens de les doelbewust „getraind“ worden.

Speelmateriaal zelf maken

Bewust stellen we hier spelletjes voor, waarvoor bijna geen materiaal nodig is. Maar speelmateriaal is ook makkelijk zelf te maken. Wat zeg je bijvoorbeeld van een tennisracket, jongleerballen, een jongleerbord voor eieren of een balanceer-wip?

Jongleerballen: oude tennisballen, bij praktisch elke tennisclub te krijgen en luchtballonnen. Het topje van de luchtballonnen afsnijden en ze over de tennisbal stulpen. Twee ballonnen per tennisbal en dan is de jongleerbal, die overigens erg op een echte lijkt, al klaar. Het is duidelijk, dat daarmee ook andere spelletjes gespeeld kunnen worden.

Een balanceer-wip zelf maken: kokers, waar tapijt op gerold zat, zijn makkelijk te verkrijgen, omdat het een afvalproduct is en graag afgegeven wordt. Planken bij een bouwmarkt gaan halen en dan kan het balanceren beginnen. Leuk voor de sportles, maar ook als onderdeel van een parcours bij een speel- of sportevenement.

Een doolhof van eierdozen

Waarheen met al die eierdozen! Bewaren en een spel bedenken: bijv. een streep erover trekken en een pingpongbal langs deze streep jongleren.

Wedstrijdvormen voor tweegevechten

Kinderen, van welke leeftijd ook, hebben de behoefte te stoeien en hun krachten te meten. Tweegevechten dienen ertoe, deze behoefte „uit te leven“ en kunnen zonder bijzondere voorkennis van vechtsporten als judo of worstelen uitgeoefend worden. Ook voor volwassenen zijn deze speelvormen uitermate geschikt.

Ze zijn een goede oefening voor het evenwicht, voor de coordinatie, reactie, oriëntatie, snelheid en conditie.

Ze kunnen gespeeld worden op een mat, een harde rubberen oppervlakte, op gras of aan het strand.

A. Partnerspelletjes – het doel is iets samen met je partner of in de groep te bereiken, eerste lichaamscontacten te ervaren en vertrouwen te wekken.

A1 „Blindenbegleider“

Je partner, die de ogen sluit, door de ruimte waar jullie je bevinden leiden.

A2 Robotspel

Leid je robot. Door overeengekomen tekens, bijv. tikken op de rechter of linker schouder, beweegt de robot zich in een bepaalde richting.

Variant: je leidt twee robots tegelijkertijd en laat ze uit elkaar gaan en weer bij elkaar komen.

A3 Huppelen op twee benen

Beide partners staan tegenover elkaar. Ieder neemt een been van de ander vast, daarna samen huppelend de afgesproken afstand overbruggen.

Variant: de partners omarmen elkaar, beide tillen het binnenste been op, geven elkaar onder de benen de hand en beginnen te huppelen.

A4 Rug aan rug – samen opstaan

Met je ruggen tegen elkaar gaan zitten, armen met elkaar kruisen en samen opstaan, dat gaat met z'n tweeën, vieren of zelfs met z'n achten.

A5 „Klimaap“ – om je partner heen klimmen

Je neemt je partner op je rug en die probeert één keer om je heen te „klimmen“.

A6 Spiegelbeeld

Ga tegenover elkaar staan, de handpalmen naar voren, de één is het spiegelbeeld van de ander.

A7 Transportestafette

8 personen moeten samen een afstand afleggen, maar er mogen maar 8 benen de grond aanraken, dat klinkt nog eenvoudig. In de tweede ronde mogen maar 7 benen de grond aanraken enz.

A8 Partnervangen

Twee partners gaan achter elkaar staan, de achterste heeft zijn handen voor. Het vangpaar mag alleen met de armen van de achterste persoon vangen.

B. Tweegevechten

B1 Evenwichtsgevecht (handpalmenspel)

De partners staan in een bepaalde positie (voeten staan parallel) en hun handpalmen raken elkaar aan. Door duwen en uitwijken je partner uit zijn evenwicht brengen.

B2 Streepgevecht

De partners staan op een streep (bijv. een riem, touw of een streep op de grond) tegenover elkaar. Hun voeten staan achter elkaar. Door het tegenelkaar slaan van de handen proberen ze de ander uit zijn evenwicht te brengen.

Variant: Hetzelfde spel op één been staand.

B3 Trekgevecht

Twee spelers staan tegenover elkaar, nemen elkaar bij de handen vast en proberen de ander over een streep te trekken.

B4 Ruggendrukgevecht

Beide spelers zitten of staan rug aan rug en proberen de ander over een bepaald punt te duwen.

B5 Voetzolengevecht

De partners zitten met gebogen kniën en opgetrokken benen tegenover elkaar en hun voetzolen raken elkaar aan. Door het strekken van de benen proberen ze elkaar te dwingen achterover te rollen.

B6 Hurkgevecht

Twee spelers in gehurkte houding proberen elkaar door stoten en duwen met hun handen uit het evenwicht te brengen.

B7 Kreeftengevecht

Een partner ligt op de rug met opgetrokken benen, de ander probeert aan hem voorbij te lopen en hem op de grond vast te houden.

B8 Achter je partner komen

Twee partners staan tegenover elkaar en proberen elk achter de ander zijn rug te komen.

B9 Been optillen

Probeer een been van je partner op te tillen.

B10 Optillen

Beide spelers omarmen elkaar en proberen de ander op te tillen (de partner met zijn voeten van de grond te tillen.)

Optillen als vangspel

Tikkertje spelen, degene die afgetikt is, blijft staan en kan alleen bevrijd worden door opgetild te worden.

B11 Hanengevecht

Twee spelers springen op één been rond en proberen elkaar door aanstoten, uitwijken of door schijnbewegingen te dwingen het tweede been op de grond te zetten. De armen bevinden zich daarbij over elkaar.

Variante: op het standbeen mag alleen in een begrensd veld rondgesprongen worden.

B12 Voeten aanraken

Twee spelers proberen met de toppen van hun tenen de voeten van de ander aan te raken, de armen zijn daarbij op de rug gekruist.

B13 Aanraken van de schouders

Twee spelers proberen elkaar met hun vinger op de schouder te tikken.

B14 Aanraken van het bovenbeen

Twee spelers staan als twee vechters tegenover elkaar en proberen elkaars bovenbeen aan te raken.

B15 Billen kletsen

Twee spelers geven elkaar de hand en proberen elkaar op de „billen te kletsen“. Het bovenlichaam moet daarbij rechtop blijven.

B16 Rodeo rijden

Eén speler bevindt zich op handen en knieën. De andere partner gaat op zijn rug zitten en haakt zijn benen achter de bovenbenen van de ander. Degene die zich onderop bevindt, probeert de ander af te werpen. Zijn benen en armen mogen daarbij het contact met de vloer niet verliezen.

B17 Ligsteungevecht

Twee spelers bevinden zich in een positie alsof ze zich opdrukken en proberen bij elkaar de armen weg te trekken (zachte ondergrond: gras of mat bijv.).

B18 Uit een liggende positie opstaan

Eén partner ligt op zijn buik, de ander dwars eroverheen. En probeer nu maar eens op te staan, degene die bovenop ligt, probeert dat namelijk te verhinderen.

B19 Partner op zijn / haar rug draaien

Eén partner ligt op zijn buik, en de ander probeert hem op zijn rug te draaien. (Bij judo telt het alleen als je de ander op de rug vasthoudt.)

B20 Worstelaarrol

Eén partner bevindt zich op handen en knieën. De ander probeert hem om te rollen.

B21 Partner op de grond houden

Eén partner gaat op zijn rug liggen en de ander gaat bovenop hem liggen of zitten. Nu probeert degene die zich onderop bevindt, op zijn buik te draaien, de andere probeert dit te verhinderen (dit is al echt judo).

B22 Schildpaddenspel

Degene die „vangt“ probeert de „schildpadden“ om te draaien. Deze gaan dan ook „vangen“.

B23 Benengevecht op je rug

Twee partners gaan „verkeerd om“ naast elkaar liggen, houden elkaar aan hun onderarm vast, haken hun benen in elkaar en proberen dat been naar beneden te drukken.

B24 Leeuwegevecht

Ga op handen en knieën tegenover elkaar zitten en probeer elkaar weg te duwen.

B25 Worstelen om de schat

Vecht om een medicijnbal.

B26 Sokkengevecht

De partners staan tegenover elkaar, geven elkaar de hand en proberen een sok uit de zak van de ander te „stelen“.

B27 Sokken stelen

Hier dragen de partners hun sokken nog aan de voeten.

B28 Worstelen in kniestand

De twee worstelaars zitten in kniestand tegenover elkaar.

B29 Touwtrekken

B30 Team touwtrekken

Twee teams, iedereen krijgt een nummer, de spelleider roep een nummer af en de spelers met dit nummer lopen naar het touw en proberen het naar hun kant te brengen.

B31 Berengevecht

De partners omarmen elkaar stevig, zoals twee beren, en proberen elkaar op te tillen.

B32 Sumoworstelen

Maak van touwen of riemen een cirkel en probeer elkaar uit de cirkel te duwen, wie wordt de yokozuna (sumo-meester)?

B33 Doorbreken van de cirkel

De spelers vormen een cirkel en haken de armen in elkaar, degene die loslaat ligt eruit.

B34 Ontsnappen

Alle spelers vormen een cirkel, één persoon bevindt zich in het midden en probeert uit de cirkel te ontsnappen.

B35 Inbreken

De spelers vormen opnieuw een cirkel, en één persoon probeert de cirkel binnen te komen.

B36 Ruitergevecht

Neem je partner op je rug nemen probeer samen je medespelers van hun paard te trekken.

B37 Mattenkoning

Alle spelers proberen elkaar van de mat te duwen.

B38 Koningsspel

Twee teams proberen de medicijnbal van de tegenstander over het midden van het speelveld te krijgen.

Variant: in plaats van een medicijnbal kan ook een medespeler koning zijn.

Atletiek op een andere manier

Rennen

Opwarmspel

De kinderen staan in twee groepen in het midden van de gymzaal tegenover elkaar. Tussen de twee groepen wordt constant een bal heen en weer gespeeld. Degene die geworpen heeft, loopt daarna naar de tegenoverliggende kant van de gymzaal en sluit zich bij de andere groep aan, totdat hij de bal weer toegespeeld krijgt.

Dievenspel

Twee teams staan aan de kop van de gymzaal / van het speelveld tegenover elkaar. Ieder heeft een partner in de groep aan de andere kant. In één team zitten de „dieven“, in het andere de „politieagenten“. Tussen de twee teams liggen tennisballen op één lijn. De afstand van de tennisballen naar het dieventeam is dichterbij dan naar de agenten (40:60).

Op kommando sprinten de dieven naar de tennisballen en proberen, er één achter hun startstreep te halen, voordat ze door een agent afgetikt worden.

Sterrenloop

Over een cirkel van 30 – 40 meter doorsnede worden de kinderen in even grote groepen verdeeld over pilonnen, die in de vorm van een ster zijn opgesteld. In het midden van de cirkel staat ook een pilon.

Op kommando sprinten de eersten van elke groep om de pyloon in het midden heen naar de groep die links van hen staat, waar de volgende sprinter aangetikt wordt.

Tijdens het lopen de knieën optrekken

De kinderen lopen zo snel mogelijk door een rij bananendozen, die van boven open zijn. De ca. 25 cm hoge zijanten zorgen er vanzelf voor, dat ze hun benen vanuit de heup moeten optrekken. Let wel goed op een rechte lichaamshouding, het neerkomen op de bal van de voet (aanwijzing: „zachtjes lopen“) en een rechte armbeweging.

Vervolging inzetten vanuit een bewegende toestand

Twee groepen lopen op een afstand van 2 meter naast elkaar. Elk kind heeft naast zich zijn partner uit de andere groep. De ene groep zijn de vangers, die andere de lopers. Op kommando sprinten de lopers vanuit een rechte hoek weg van hun vanger, die op zijn beurt probeert, de loper binnen 5 seconden in te halen.

Regenplassenspel

Op een loopronde worden met regelmaat bananendozen verdeeld, waarachter een gymnastiekhoevel als „regenplas“ gelegd wordt. De kinderen moeten in een snel tempo over de dozen in de plassen springen. Het gaat hier om het snelle en actieve neerkomen van de voet na de hindernis.

Zes-sekonden-loop

De kinderen leggen naar eigen goeddunken een keerpunt op de loopbaan vast. De opgave luidt, binnen 6 seconden het keerpunt te omlopen en weer aan het startpunt terug te komen. Winnaar is, wie na precies 6 seconden weer het startpunt bereikt. Daarbij is de afstand tot het keerpunt minder van belang. De afstand moet wel zo gekozen worden, dat elk kind een volle sprint moet maken.

Joggen

Reddingseiland

Hier worden zoveel kisten benodigd, als er groepen van 5 kinderen gevormd kunnen worden. Deze kleine kisten worden als „reddingseilanden“ aan de rand van het speelveld verdeeld. Op elk reddingseiland passen volgens de regels maar 5 medespelers.

Er worden enkele vangers ingedeeld, die met behulp van „kettingvangen“ proberen een ketting van 5 spelers bij elkaar te krijgen. Zodra zo'n ketting bereikt is, delen die 5 kinderen dit aan de anderen hardop mee: „Redden, wie zich redden kan“. Ieder voor zich probeert nu een plek op één van de reddingseilanden te verkrijgen. Wie over blijft, speelt vanger in de volgende ronde.

Inschatten van de tijd tijdens het lopen

De kinderen bevinden zich op een startveld. Ze beginnen allemaal in hun eigen tempo in een zelfgekozen richting te lopen. Na een bepaalde tijd, die van tevoren vastgelegd is, wordt een teken ter ommekeer gegeven en iedereen moet na de dubbele tijd weer terug in het startveld zijn. De opgave kan met verschillende tijdseenheden herhaald worden.

Getraind wordt tijd- en tempogevoel.

Rechthoekenloop

Met behulp van pilonnen worden drie verschillend lange rondes in de vorm van een rechthoek gemarkeerd. Hierdoor wordt met het verschillende prestatievermogen van de kinderen rekening gehouden. De kinderen kiezen zelf, afhankelijk van hun prestatievermogen en hun motivatie, voor de kleine, de middelste of de grote rechthoek. Voor elke afstand worden twee groepen gevormd, die zich diagonaal tegenover elkaar in een hoek opstellen.

De groepen moeten nu een bepaald aantal rondes, dat van tevoren vastgelegd is, lopen en iedereen moet tegelijkertijd weer op zijn uitgangspunt aankomen.

Getraind wordt het aanpassingsvermogen en tempogevoel.

Lijnbus

Binnen het speelveld worden „bushaltes“ gemarkeerd. De groep wordt ingedeeld in een bepaald aantal „bussen“, die aan een bushalte starten. Voor een bepaalde tijd is de eerste looper de buschauffeur, die de lijnbus vrij door het speelveld stuurt. Op het einde van deze tijd stopt de bus bij een andere bushalte, de volgende looper wordt chauffeur en stuurt de bus over het speelveld. Het spel gaat zo lang, tot alle medespelers chauffeur zijn geweest of tot bij alle bushaltes gestopt is.

Achtbaan

Een loopafstand wordt in de vorm van een grote acht gemarkeerd. Het trefpunt van de twee lussen is het station.

Twee groepen starten vanuit het station in verschillende richtingen de achtbaan op en moeten hun tempo zo aanpassen, dat ze elkaar op elke ronde in het station tegenkomen.

Figurenlopen

De kinderen lopen in het speelveld vrij door elkaar heen. Op een bepaald teken moeten ze – zonder dat van tevoren af te spreken – samen in de vorm van bepaalde figuren lopen.

Makkelijke figuren zijn cirkel, driehoek, vierhoek of een acht.

Ver springen

Bandenspringen

In het midden van het speelveld worden springvelden gemarkeerd.

Twee groepen staan aan de rand van het speelveld tegenover elkaar. Elk kind heeft een nummer en een partner met hetzelfde nummer in de andere groep.

Als hun nummer opgeroepen wordt, lopen de kinderen naar de springvelden, springen van het ene naar het andere springveld en sprinten terug naar hun plaats. De snelste krijgt een punt.

De springopgaves kunnen in hun soort (op één been of op twee benen tegelijk bijv.) of afstand variëren.

Springen in een sterrencirkel

Met touwen wordt een cirkel in verschillende sectoren verdeeld.

De groep loopt door de cirkel en springt over de touwen, die op verschillende hoogtes hangen.

Getraind wordt het springgevoel en het afspringen op één been.

Over matten en verder

In het speelveld worden matten verdeeld, waarop als extra hindernis bananendozen liggen. De kinderen kiezen zelf hun route en springen over de hindernissen.

Getraind wordt het benaderen van een hindernis en het afspringen op één been.

Over hindernissen springen

Met behulp van bananendozen worden hindernissen in het speelveld opgebouwd. De hindernissen worden steeds groter gemaakt en voorzichtig verhoogd. De kinderen moeten over de hoogste hindernis springen die ze aankunnen. Een parcours met verschillend grote springhindernissen maakt het mogelijk al naar gelang verschillende prestaties te oefenen. Let op: bij springmatten moeten bij de landing beide voeten tegelijk de mat raken!

Aanloop met behulp van banden

Met behulp van fietsbanden of gymnastiekhoepels (niet in een hal!) wordt de aanloop voor de sprong gemarkeerd. Er zijn verschillende aanloopbanen, om met de verschillende stappen en beenlengtes rekening te houden.

Voor de kinderen wordt zo de aanloop, het voorbereiden van de sprong, als ook het uitkomen bij het juiste afzetbeen vergemakkelijkt.

Teamspringen

Het springveld wordt met verschillende zones gemarkeerd, waarbij degene die verder wegliggen meer punten waard zijn.

Twee teams spelen in estafettevorm tegen elkaar. Het team, dat binnen een bepaalde tijd de meeste punten heeft gehaald, wint.

Hoog springen

Vangspel met bevrijding door te springen

Aan één kant van het speelveld wordt met een touw op kniehoogte een „tikvrije zone“ afgezet. Één of meerdere vangers proberen de lopers af te tikken. De lopers kunnen zich redden door over het touw te springen, waarna ze buitenom weer terug in het speelveld komen.

Onbewust wordt het afspringen op één been geoefend.

Hoog springen in een groep

Boven een trapsgewijs opgebouwde turnkast wordt over een elastiek heen gesprongen, dat constant hoger gehangen wordt. De partners moeten tegelijkertijd springen, waardoor het aanpassingsvermogen getraind wordt. De trapsgewijze opbouw bevordert het strekken van het lichaam en verlengt de tijd in de lucht.

Sprongopbouw

In de aanloop naar het springveld worden bananendozen op gelijke afstanden neergezet. Deze oefening dient ter voorbereiding van de afzetbeweging en om de afzethouding te oefenen.

De berg roept

Met behulp van zachte valmatten wordt een springberg gebouwd, die steeds verhoogd wordt, naarmate de oefening langer duurt. De kinderen moeten vanuit een aanloop in schaarsprong op de berg matten springen, als de berg hoger wordt, is ook een landing in zittende of liggende houding mogelijk.

Door deze opgave oefenen ze de afsprong in de hoogte.

Met de flop-techniek de berg op

De berg matten wordt verlaagd, om de landing op de schouderbladen makkelijker te maken. Voor de hoogteoriëntatie zorgt een elastiek.

Gewaagde hoogtesprong

De opgave is dezelfde als bij de sprong met de flop-techniek. De deelnemers krijgen 5 pogingen om de grootst mogelijke hoogte te bereiken.

Werpen

Houd het veld vrij

Twee teams hebben elk een speelveld, waarin hetzelfde aantal ballen ligt. Tussen de teamvelden bevindt zich een groot leeg veld, waarin hindernissen staan. Die dienen voor de hoogteoriëntatie bij vlakke worpen.

Allebei de teams proberen in een bepaalde tijd hun ballen uit het eigen veld in het veld van de tegenstanders te werpen. Het team met de minste ballen in zijn eigen veld heeft gewonnen. De ballen, die na afloop van de tijd in het middelste veld liggen, worden beide teams als strafpunten aangerekend.

Werpen met verschillende voorwerpen

De kinderen werpen verschillende voorwerpen over een vrij veld. Daarvoor zijn alle lichtere voorwerpen om te werpen geschikt: tennisballen, „flodderballen“ (ballen met een stuk touw of stof eraan), tennisingen, werpstaven, raketsperen (speren in de vorm van een raket), bonenzakjes, indiaca's.

Geoefend wordt het werpgevoel, zowel voor de werpbeweging als ook voor de kracht die daarvoor opgebracht moet worden.

Werpen met terugkaatsen

Twee teams hebben elk een kist met hetzelfde aantal ballen. Voor elk team staat een turnkast, die van boven open is, 2 – 3 meter van een muur verwijderd. De teams moeten de ballen uit hun kist zo tegen de muur gooien, dat de ze terugkaatsen en direkt in het turntoestel vallen. Het team, dat als eerste alle ballen in het toestel heeft, heeft gewonnen.

Werpen met een tennising

De tennising moet zo geworpen worden, dat hij na het neerkomen op de grond in een rechte lijn verderrolt.

Zo wordt de rechte armbeweging dicht langs het hoofd af geoefend.

Werpen op een doelwit met een fietsband

Een fietsband en een gymnastiekhoepel zijn zeer geschikt voor de draaiworp.

Met behulp van bananendozen wordt een toren gebouwd, waar de banden en hoepels omheen gegooid moeten worden.

Geoefend wordt vooral de richtingsoriëntatie.

Terugkaatsen op het doelwit

Twee teams hebben elk twee matten op verschillende afstand van de muur als doelwit. De mat die het dichtst bij de muur ligt, is 1 punt waard, de mat die het verste van de muur weg ligt 2 punten. Elk kind heeft zijn eigen bal.

De opgave is, de tennisbal tegen de muur te gooien en terug te laten kaatsen op één van de twee matten. Het team, dat binnen de speeltijd de meeste punten haalt, heeft gewonnen.

Stoten

Bal over het touw

Tussen twee teams is een touw op ooghoogte gespannen. Allebei de teams proberen met twee handen een medicijnbal over het touw te stoten, zodat de bal op het veld van de tegenstanders de grond raakt.

Met kracht stoten

Een medicijnbal wordt door twee groepen over een touw op ooghoogte met kracht heen en weer gestoten. De bal mag niet op de grond komen.

Geoefend wordt de strekkracht van de romp, doordat de beweging van onder naar boven wordt gemaakt.

Trefbal

Twee partners staan tegenover elkaar. De afstand tussen hen hangt af van hun stootkracht. Ze hebben allebei een medicijnbal.

Beide partners proberen hun bal zo van zich af te stoten, dat beide ballen elkaar in de lucht treffen.

Terugkaatsende ballen

Voor een muur worden op de grond meerdere zones gemarkeerd. Hoe verder een zone van de muur verwijderd is, hoe hoger de punten zijn.

De kinderen proberen de bal zo tegen de muur te stoten, dat deze terugkaatst en de verst mogelijke zone treft.

Matten omstoten

Tussen twee grote turntoestellen wordt een zachte valmat rechtop geklemd. De kinderen proberen de mat met een medicijnbal omver te stoten.

Deze oefening is ook als groepwedstijd mogelijk.

Terugkaatsende ballen in teamvorm

Elk team heeft op een afstand van 1 – 2 meter van de muur een mat liggen. In estafettevorm proberen de teams met hun medicijnbal binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk ballen die van de muur terugkaatsen op de mat terecht te laten komen. Het team met de meeste treffers heeft gewonnen.

Spelletjes met trainingseffekt in het zwembad

Houd de kast leeg

Er worden vier teams met evenveel deelnemers gevormd. De teams staan in de hoeken van een quadratisch speelveld en in elke hoek bevindt zich een imaginaire kast, waarin verschillend materiaal ligt (in elke kast evenveel).

De opgave bestaat erin, het materiaal van de eigen kast naar de kasten van de andere teams te transporteren, waarbij per keer maar één voorwerp door een teamlid getransporteerd mag worden. De voorwerpen mogen daarbij niet gegooid worden. De scheidsrechter bepaalt eventueel de manier waarop de deelnemers zich voortbewegen en na een bepaalde tijd heeft het team gewonnen, dat de minste voorwerpen in zijn kast heeft.

Opmerking:

Het spel kan ook op een rechthoekig speelveld of op twee banen gespeeld worden, maar dan mogen de materiaal alleen naar de tegenoverliggende kant getransporteerd worden.

Dag en nacht

Twee teams (dag en nacht) staan in een rij op een afstand van 2 – 3 meter tegenover elkaar. De opgave bestaat erin, dat één team op kommando de spelers van het andere team moet vangen, voordat deze de bekkenrand bereiken. Welk team nu jager of gejaagde is, wordt elke keer door een toevalsprincipe (bijv. met behulp van een dobbelsteen – even/oneven getal of met een zwemplank, die aan beide kanten een andere kleur heeft) bepaald. De gevangen spelers wisselen van team en de manier van voortbewegen wordt door de scheidsrechter bepaald.

Het snelste nummer

Twee teams staan aan de bekkenrand tegenover elkaar, waarbij elk teamlid een nummer van 1 – 6 of van 2 – 12 krijgt. De scheidsrechter bepaalt de manier van voortbewegen en gooit met 1 (nr. 1 – 6) of 2 (nr. 2 – 12) dobbelstenen om te bepalen welke teamleden zich naar het midden van het speelveld moeten begeven, waar een bal ligt. De speler, die als eerste de bal bereikt, krijgt voor zijn team een punt.

Zeeovertocht

In elke hoek van een vierhoekig speelveld staat hetzelfde aantal spelers en ze hebben de opgave, op kommando de hoek te bereiken, die diagonaal tegenover hen ligt. In het midden van het veld bevindt zich een speler (de haai), die moet proberen, de andere spelers bij hun zeeovertocht te vangen. Twee groepen die tegenover elkaar staan, kunnen daarbij het beste via de zijlengtes van hoek verwisselen en de andere twee groepen via het midden van het veld. Elke gevangen speler wordt in de volgende ronde ook haai. De haaien bepalen de manier waarop de spelers zich voortbewegen.

„Kettingvangen“

In een afgegrensd speelveld bewegen zich alle spelers vrij in het water. Eén speler, die de vanger is, probeert een tweede speler te vangen en vormt met hem een ketting. Met zijn tweeën moeten ze nu proberen een derde speler te vangen, die zich bij hen aansluit en met zijn drieën vangen ze een vierde. Als de vierde speler gevangen is, breekt de ketting en ontstaan er twee vangkoppels, die nu apart op jacht gaan tot ze weer met zijn vieren zijn en zich opsplitsen.

Opmerking:

Bij goede zwemmers is het mogelijk, dat de “kettingdelen” elkaar tijdens het vangen bij de hand vasthouden. Bij beginners of bij heterogene groepen is het genoeg, als ze dicht bij elkaar blijven, waarbij dan de sociale komponente nog duidelijker naar voren komt, omdat men meer met de anderen in de ketting rekening moet houden.

Mens erger je niet

Aan de bekkenrand is een speelveld met zoveel zijden als er teams zijn opgebouwd. Elke zijde van het speelveld bestaat uit zes velden met de cijfers 1 – 6. In elke hoek van het speelveld bevindt zich een voorwerp, dat bij een bepaald team hoort. Zoals bij het echte „Mens erger je niet“ mag nu elk team na elkaar met de dobbelstenen gooien en zoveel velden als het geworpen getal met hun voorwerp verdergaan. Afhankelijk van het getal van het speelveld waarop het voorwerp tot staan komt, moet een bepaalde opgave door het hele team volbracht worden voordat ze opnieuw met de dobbelstenen mogen gooien. Het doel van het spel is, met het voorwerp één keer om het speelveld heen te gaan, waarbij voorwerpen van de tegenstanders, die al een veld bezetten, eruit gegooid kunnen worden en opnieuw moeten beginnen.

Opmerking:

Als er niet genoeg wateroppervlakte voorhanden is, kunnen bij dit spel ook opgaven aan land ingebouwd worden. Het spel is erg variabel en voor verschillende spelergroepen aan te passen. Het geeft ook zwakkere deelnemers / groepen de mogelijkheid te winnen.