



SPORTIEF ZEIST

Spellenboek

KONINGS SPELEN



WELKOM

Leuk dat jij meedoet met de Koningsspelen van Zeist. Deze keer anders dan je gewend zal zijn. Vanwege het COVID-virus gaan alle evenementen **niet** door. Daarom vieren we op vrijdag 17 april deze sportieve dag allemaal vanuit huis!

ACTIVITEITEN

In dit spellenboek hebben de buurtsportcoaches van **Sportief Zeist** maar liefst 15 leuke en sportieve spelletjes voor je verzameld. Bij elk onderdeel leggen we je uit wat je precies moet doen en wat je nodig hebt. Mocht je bepaalde spullen niet in huis hebben, wees dan creatief en vervang het voor iets wat er op lijkt. Kies samen met je ouders of verzorgers ervoor om deze spellen binnen of buiten uit te voeren. Lukt het jouw om de gehele stempelkaart te vullen? De stempelkaart zit als een losse bijlage bij de e-mail die je ontvangen hebt.

PRIJZEN

Iedereen die thuis meedoet met de Koningsspelen, is wat ons betreft een winnaar. Naast het meedoen, maak je ook kans op het winnen van leuke prijzen, waaronder Sportief Zeist voetballen, kaartjes voor het klimbos en leuke boeken. Weet jij hoe vaak het Sportief Zeist logo in dit boekje staat? Stuur jouw schatting, samen met een leuke foto, op naar **robin@sportiefzeist.nl** of **stuur ons een berichtje op Facebook**. Op woensdag 22 april maken de winnaars bekend!

1. SPIJKERPOEPEN

Het klinkt heel vies, maar dat is het niet hoor! Knoop aan het uiteinde van een stukje touw één spijker. Het touw knoop je daarna vast aan je riem. Wie lukt het als eerst om de spijker in het potje of flesje te krijgen?

Belangrijk: je mag je handen niet gebruiken!



Materiaal

- Flesjes of potjes
- Stukjes touw
- Spijkers
- Eventueel een riem

TIP: Doe een klein beetje water of zand in het potje of flesje, zodat deze makkelijker blijft staan

2. BLIKGOOIEN

Het spel blikgooien kennen we allemaal wel. Net als op de kermis moet je zoveel mogelijk blikken omgooien. Je krijgt drie pogingen om de hele stapel om ver te krijgen. Bespreek samen de afstand waarvandaan jullie gooien.



Materiaal

- Lege flessen of blikken
- Pittenzakjes, WC-rollen of balletjes

TIP: Gebruik stoepkrijt om een markeringlijn neer te zetten. Je kan dit spel het best in de achtertuin spelen.



sportief
zeist

3. BLINDDOEK



We spelen blinddoek verstoppertje! Eén persoon verstopt zich in huis of in de tuin. De ander gaat opzoek, maar met een blinddoek om. Lukt het jou om de ander te vinden? Je mag de verstopper vragen om geluid te maken. Je kan er een wedstrijd van maken door elkaar zo min mogelijk te vragen voor het maken van geluid.

4. GOOIEN

Voor dit spel gaan we kijken hoe ver je kan gooien of mikken. Bij het vergooien kan je het best gebruik maken van een grasveld. Heb je deze niet? Dan kunnen we er ook een mik-spelletje van maken. Maak met stoepkrijt een aantal cirkels op de grond. Zet verschillende scores in iedere cirkel. Kleine cirkels met hoge score - grote cirkels met lage score. Lukt het jou om de balletjes of pittenzakjes in een aantal cirkels te gooien of rollen? Je kan dit spel in je eentje of met meerdere personen spelen. Tel je score bij elkaar op.

5. HOOGHOUDEN

Hoe vaak kan jij met wc rollen hooghouden? Of met een voetbal, tennisbal.. daag elkaar uit om met verschillende voorwerpen zoveel mogelijk de bal in de lucht te houden. Het hooghouden kan je met je voeten, een hockeystick of bijvoorbeeld een tennisracket doen.



sportief
zeist

6. APPEL HAPPEN

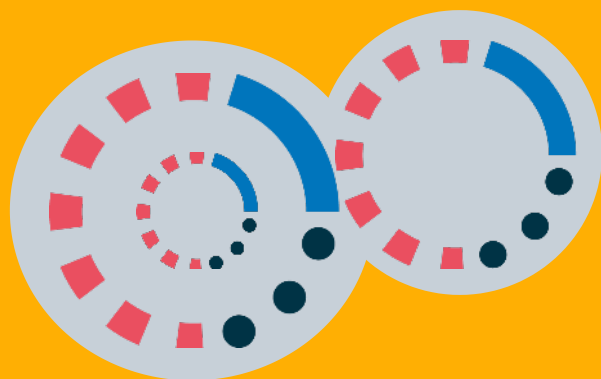
Appels zijn heel lekker om te eten, maar je kan er ook een spelletje van maken. Probeer met je handen op je rug een appel uit de emmer gevuld met water te pakken. Als je eenmaal beet hebt breng je deze appel naar je eigen emmer toe. Wie verzameld het snelst zijn appels?



Materiaal

- Een aantal appels
- Emmers gevuld met water

TIP: Eet de appels na gebruik op of was ze even goed af.



7. DOMINO

Verzamel alle boeken die je in huis hebt. We gaan een domino bouwen! Maak de domino rij zolang als je kan. De kunst van domino is dat alle boeken van het begin tot aan het eind omvallen.



Materiaal

- Zoveel mogelijk boeken
- Eventueel aanvullen met ballen

TIP: Sla de boeken een heel klein beetje open bij het neerzetten, dan staan ze iets steviger.

8. KRANTJE SPEL

Heb jij wel eens wedstrijd krantje hooghouden gedaan? Vast niet! Kijk in huis of je nog een oude krant hebt liggen. Haal hier één grote pagina uit. Leg deze tegen de borst aan en tel af; 3...2....1... GO! Wie houdt de krant het langst van de grond af? Je mag je handen niet gebruiken natuurlijk!



Materiaal

- Oude krant

TIP: Maak het moeilijker door de krant telkens doormidden te scheuren.

9. KAARTENHUIS

Voor dit spel is concentratie en precisie vereist. Kan jij een toren van kaarten bouwen? Wees voorzichtig, want hij stort heel snel in. Daag je zelf uit om de toren zo hoog mogen te bouwen.



Materiaal

- Een set speelkaarten

TIP: Maak driehoekjes met daar telkens bovenop een dakje. Dat staat steviger (zie foto).

10. PARCOURS

Ooit als eens een parcours in huis willen bouwen? Nu is je kans! Verzamel zoveel mogelijk spullen en bouw een obstakel parcours. Maak een start en een finish zodat je op tijd kan spelen met een stopwatch. Wel voorzichtig doen!

11. KEGELEN



Verzamel alle lege flessen of lege blikken die je kan vinden. Zorg ervoor dat je een ruimte van ongeveer 3-5 meter lang vrij hebt. Zet de 'kegels' in een driehoek-vorm net als bij het bowlen. Lukt het jou om in 2 pogingen met een bal alle kegels om te rollen?

12. KAARTJE MAKEN

We gaan een oranje kaart maken voor iemand die er wel eentje kan gebruiken, bijvoorbeeld opa, oma of één van je vriend(in)en. Maak bijvoorbeeld mooie oranje hartjes of oranje vlaggen. Laat weten dat je aan ze denkt en dat je mee gedaan hebt met de Koningsspelen.

13. PASAPAS



Weet jij de pasjes van het Koningsspelen nummer van 2019 nog? Dat gaan we eens testen! Zoek op Youtube.com het nummer 'de Pasapas' op van Kinderen voor kinderen.



14. PANTY-BAL

Dit spel kan er een beetje gek uitzien, maar is wel super leuk. Stop een tennisbal in het uiteinde van een panty. Zet vervolgens de panty op je hoofd. De bal 'zweeft' als het ware nu om je heen. Probeer met de tennis in de panty alle flessen om te gooien. Uiteraard mag je je handen ook deze keer niet gebruiken!



Materiaal

- Tennisbal
- Panty
- Lege flessen

TIP: Zet de lege flessen wat verder uit elkaar. Met een stopwatch kan je er een wedstrijd van maken



15. WIJ DEDEN MEE

Laat aan iedereen weten dat jij mee gedaan hebt met de Koningsspelen. Maak een mooie oranje tekening en plaatst deze op het raam. Is het mooi weer buiten? Dan kan je er ook voor kiezen om een mooie tekening met stoepkrijt te maken! Wij zouden het super tof vinden als wij een foto ontvangen van jouw mooie creatie! Deze kan je doorsturen naar robin@sportiefzeist.nl of delen op Facebook (wel ons even taggen: @Sportiefzeist).

YOU DID IT!

We zijn heel erg blij dat jij samen met alle andere basisscholieren van Zeist mee hebt gedaan aan de Koningsspelen van 2020.

Natuurlijk hopen we er in 2021 weer een super toffe dag van te maken op de atletiekbaan naast zwembad Dijnseburg.



AANTAL LOGO'S

Aan het begin van dit boekje kon je al lezen dat we een prijsvraag hebben voor iedereen die meegedaan heeft. Door dit gehele boekje kom je overal ons logo tegen. Weet jij hoeveel we er precies door het gehele boekje hebben verstoppt? Stuur jouw antwoord en een leuke foto van bijvoorbeeld je tekening/stoepkrijt of andere activiteit, naar robin@sportiefzeist.nl of **stuur ons een berichtje via Facebook**.

Op woensdag 22 april maken we de winnaars bekend via Facebook en Instagram. We nemen contact op met alle winnaars.



**sportief
zeist**