



De Koningsspelen in en om je huis!

Warming-up

Hallo, welkom bij de Koningsspelen in je eigen huis. Heb je je oranje kleren al aangetrokken? Vlaggetjes op je wangetjes getekend? Dat hoort natuurlijk bij de Koningsspelen. Wij starten de Koningsspelen altijd met een warming-up, jullie ook? Kennen jullie de Koningsspelendans van vorig jaar nog? We gaan hem samen even oefenen en dansen! Klik [hier](#) om mee te dansen met de Pasapas!

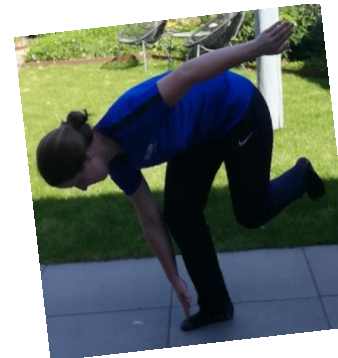
Hoe ging het dansen jullie af? We zijn klaar om te starten! Hieronder staan de opdrachten beschreven. Voor iedere opdracht heb je drie pogingen. Elke score wordt opgeschreven en uiteindelijk telt de beste score. Helemaal achteraan is een scoreformulier te vinden. Heel veel succes!

Opdracht 1 - Balanceren

Groep 1 t/m 3: Balanceer op 1 been terwijl je met je hand je teen probeert aan te raken. Hoe vaak lukt dit binnen 1 minuut? Val je om, dan telt het niet.

Groep 4 t/m 6: Balanceer op 1 been terwijl je met je neus de tafel probeert aan te raken. Hoe vaak lukt dit binnen 1 minuut? Val je om, dan telt die niet.

Groep 7 en 8: Balanceer op 1 been terwijl je met je neus de stoel probeert aan te raken. Hoe vaak lukt dit binnen 1 minuut? Val je om, dan telt die niet.





Opdracht 2 – Dobbelsteen Estafette

Groep 1 t/m 8: Gooi de dobbelsteen bij de startplek. Gooi je nummer 1 dan ren je zo snel mogelijk naar de 1e WC rol en neem je deze mee terug naar de start. Gooi nog een keer de dobbelsteen. Gooi je nummer 3 dan ren je zo snel mogelijk naar de 3e WC rol en neem je deze mee terug naar de start. Gooi je nu nog een keer nummer 3? Je rent alsnog naar plek 3, maar kan niks meer meenemen naar start.

Speel door tot alle WC rollen bij start liggen. Hoe lang doe je hierover?



Opdracht 3 – Voetbalparcours

Groep 1 t/m 8: Zoek een bal waarmee je het parcours kan afleggen. Start de tijd. Slalom om de WC rollen en scoor in de goal. Ga zo snel mogelijk terug naar start om het nog een keer te doen. Hoe vaak kan jij het parcours afleggen binnen 1 minuut?

Opdracht 4 – Hoogspringen

Groep 1 t/m 8: Maak een muurtje van WC rollen en begin met 1 rij. Lukt het om er overheen te springen? Dan leg je er nog een stapel bovenop. Over hoeveel rijen WC rollen kan jij springen zonder dat het omvalt?





Opdracht 5 – Balanceren

Groep 1 t/m 3: Zet twee schoenen 5 meter uit elkaar. Leg 1 WC rol op beide handen en loop 1x heen en weer tussen de schoenen. Lukt dit? Leg dan nog een WC rol er bovenop. Hoeveel WC rollen kan jij heen en weer brengen zonder dat ze van je handen af vallen?

Groep 4 t/m 6: Zet twee schoenen 5 meter uit elkaar. Leg 1 WC rol op je hand en loop 1x heen en weer tussen de schoenen. Lukt dit? Leg dan nog een WC rol er bovenop. Hoeveel WC rollen kan jij heen en weer brengen zonder dat ze van je hand af vallen?

Groep 7 en 8: Zet twee schoenen 5 meter uit elkaar. Leg 1 WC rol op je hand en hinkel op 1 been 1x heen en weer tussen de schoenen. Lukt dit? Leg dan nog een WC rol er bovenop. Hoeveel WC rollen kan jij heen en weer brengen zonder dat ze van je hand af vallen?



Pauze

Het is tijd om even pauze te houden. Als wij pauze houden doen wij dat meestal met een glas water en een beetje fruit! Welke stuk fruit vind jij het lekkerst?

Klaar met de pauze? Laten we er weer even inkomen met de Koningspelendans van 2018! Klik [hier](#) om mee te dansen met de Fitlala!





Opdracht 6 – Sjoelen met sokken

Groep 1 t/m 8: Zet vijf Wc-rollen naast elkaar op de grond. Tussen de Wc-rollen mag 1 voetstap zitten. Zorg daarnaast voor 3 bolletjes sokken. Zet vanaf de Wc-rollen een aantal stappen achteruit. Groep 1 t/m 3 zet 4 stappen achteruit, groep 4 t/m 6 zet 5 stappen achteruit en groep 7 en 8 zet 6 stappen achteruit. Probeer de bolletjes sokken tussen de Wc-rollen door te schuiven. Alle gaten leveren 1 punt op! Haal de bolletjes sokken en probeer het opnieuw. Hoe vaak schuif jij de sokken tussen de flessen door in 2 minuten?



Opdracht 7 – Bolletje sokken in de wasmand

Groep 1 t/m 8: Zet een wasmand, emmer of iets dergelijks op de grond en zorg voor een bolletje sokken. Zet vanaf de wasmand een aantal stappen achteruit. Groep 1 t/m 3 zet 3 stappen achteruit, groep 4 t/m 6 zet 4 stappen achteruit en groep 7 en 8 zet 5 stappen achteruit. Probeer nu het bolletje sokken in de wasmand te gooien. Haal het bolletje sokken op en probeer het opnieuw.

Hoe vaak gooi jij de sokken in de wasmand in 1 minuut?



Opdracht 8 – Ballon hooghouden

Algemeen: Pak een ballon en probeer deze zo vaak mogelijk hoog te houden. Hoe vaak houd jij de ballon hoog zonder dat deze de grond raakt in 1 minuut?

Groep 1 t/m 3: Houd de ballon hoog met één of twee handen.

Groep 4 t/m 6: Houd de ballon hoog met je voeten.

Groep 7 en 8: Houd de ballon hoog met je hoofd door te koppen.



Opdracht 9 – Stuiterballen

Groep 1 t/m 3: Pak een stuiter-, tennis- en anders een voetbal. Houd de bal met twee handen vast, laat de bal los zodat deze kan stuiteren en vang de bal op. Hoe vaak kan jij de bal vangen in 1 minuut?

Groep 4 t/m 6: Pak een stuiter-, tennis- en anders een voetbal. Zet twee stappen vanaf de muur en ga met op je knieën voor de muur zitten. Gooi de bal met één hand tegen de muur, laat de bal stuiten en vang de bal op. Hoe vaak kan jij de bal vangen in 1 minuut?

Groep 7 en 8: Pak een stuiter-, tennis- en anders een voetbal. Zet vijf stappen vanaf de muur en ga met je gezicht naar de muur staan. Gooi de bal met één hand tegen de muur, laat de bal stuiten en vang de bal op. Hoe vaak kan jij de bal vangen in 1 minuut?



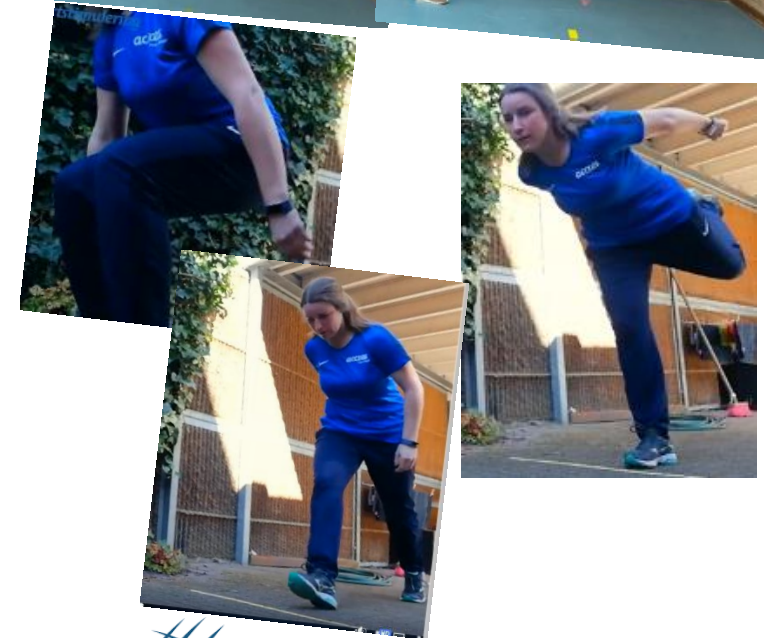
Opdracht 10 – Verspringen

Algemeen: Maak met krijt of een touwtje een lijn op de grond. Als je bent geland dan mag je een streepje op de grond zetten achter je voeten. Heb je geen krijt? Leg dan bijvoorbeeld een pen of potlood op de plek neer! Hoe ver spring jij?

Groep 1 t/m 3: Ga met twee voeten achter de lijn staan, zak door je knieën en spring uit stand.

Groep 4 t/m 6: Ga op één been achter de lijn staan, zak door je knie en maak een sprong.

Groep 7 en 8: Ga met twee voeten achter de lijn staan en zet twee stappen achteruit voor een aanloop. Ren naar de lijn en spring voor de lijn.





Scoreformulier

Opdracht	Poging 1	Poging 2	Poging 3	Beste Score
1. Balanceren				
2. Dobbelsteen estafette				
3. Voetbalparcours				
4. Hoogspringen				
5. Balanceren				
6. Sjoelen met sokken				
7. Bolletje sokken in de wasmand				
8. Ballon hooghouden				
9. Stuiterballen				
10. Verspringen				

Totaal	
--------	--