

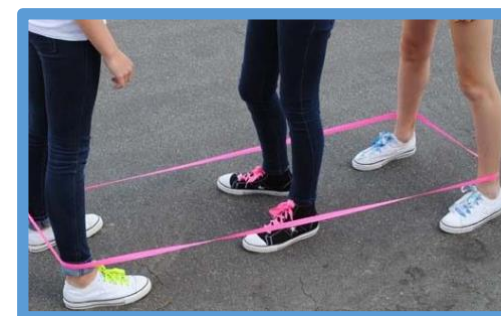
Elastieken

Beschrijving van de activiteit

Om te kunnen elastieken (elastiekspringen) heb je een heel groot elastiek nodig. Twee kinderen gaan tegenover elkaar staan. En doen het elastiek rond hun enkels. Zo wordt het elastiek aangespannen. Wie alleen is of met z'n twee kan 1 of 2 stoelen gebruiken om het elastiek tussen te spannen.

Wat kun je doen met het elastiek?

- Je begint met je ene been tussen de touwen. En het andere been erbuiten. Je zegt E-LA-STIE-KEN. Bij E spring je over. Dus je andere been tussen de touwen en de ene erbuiten aan de andere kant. Dat herhaal je drie keer: E-LA-STIE-KEN, E-LA-STIE-KEN, E-LA-STIE-KEN.
- Je springt met beide benen IN het touw.
- Je springt met beide benen BUITEN het touw.
- Je springt met beide voeten OP het touw (allebei op één kant).
- Je maakt een halve draai en je landt met je voeten aan beide kanten buiten het elastiek. Maak een halve draai met je voeten. Op deze manier draait het elastiek mee. Je springt uit het touw, in de lucht haal je je benen uit het touw en je land op de elastieken (moeilijk) of in het midden tussen de elastieken (iets makkelijker).



Moeilijker maken

1. In het begin zit het elastiek om de enkels en staan de voeten op ongeveer schouderbreedte. Het elastiek kan steeds een stukje hoger. Halverwege het onderbeen, op kniehoogte, halverwege je bovenbeen. In plaats van schouderbreedte kun je ook je benen steeds wijder zetten. Zodat het elastiek steeds verder uit elkaar ligt.
2. Dansen met elastieken: klik [HIER](#) voor het voorbeeldfilmje op YouTube.

Hinkelbaan

Beschrijving van de activiteit

Teken met stoepkrijt een hinkelbaan en schrijf daarin de getallen 1 t/m 10. Aan het einde van de hinkelbaan teken je een groot gezicht op de grond. Maar teken geen ogen en neus. Iedereen die meedoet, krijgt drie steentjes.

Wat kun je doen?

1. Hinkel met de steentjes om de beurt naar het einde van de hinkelbaan. Blijf op één been staan. Probeer nu met de steentjes de ogen en de neus te gooien. Dit is best lastig. En erg grappig! Je kunt ook proberen om ieder één steentje te gooien. En zo samen een gezicht te maken.
2. Werp een steentje in vak 1. Hinkel nu naar vak 10, maar sla vak 1 over. Hinkel terug en raap op de terugweg het steentje op en sla vak 1 over. Vervolgens werp je het steentje in vak 2, je hinkelt naar vak 10 en terug, raapt het steentje op en slaat vak 2 over. Als je niet in het juiste vak werpt of als je een fout maakt met hinkelen, dan is je beurt voorbij. Speel je alleen? Begin dan opnieuw bij vak 1.

Moeilijker maken

Maak de hinkelbaan langer of maak de vakken groter.



Stoepranden

Beschrijving van de activiteit

Stoepranden speel je met z'n tweeën. Je hebt een straat nodig met aan twee kanten (liefst hoge) stoepranden. Je gaat tegenover elkaar staan. Ieder achter een andere stoeprand. Degene die aan de beurt is, probeert de bal precies tegen de stoeprand aan de overkant te gooien.

Wat kun je doen?

Je probeert de stoeprand van de ander te raken, zodat de bal terug stuitert. Je scoort dan een punt en mag nog een keer gooien. Lukt het niet? Dan is de ander aan de beurt. Van tevoren spreek je af bij hoeveel punten je wilt. Je kunt ook op de helft ruilen van kant.



Moeilijker maken

Raakt de bal de stoeprand en vliegt hij terug zonder de grond te raken? Dan rent degene die heeft gegooid naar de bal en hem probeert hem te vangen. Lukt dat? Dan heb je 2 punten en mag je gooien vanaf de plek waar je de bal hebt gevangen. Als dat niet lukt, gaat de bal weer naar je tegenstander. Maar pas op, als je niet op je eigen stoep staat, dan kan je tegenstander je afgooien zodra hij de bal te pakken heeft en jij nog niet op tijd terug bent gerend. In dat geval ben je al je punten kwijt.

Knikkeren

Beschrijving van de activiteit

Maak een kuiltje in de aarde en maak op de grond een gooilijn (dit is ongeveer 4 tot 6 meter van het kuiltje af). Spreek met elkaar af met hoeveel knikkers er wordt gespeeld.

Wat kun je doen?

Om te bepalen wie mag beginnen, gooit elke speler een knikker in de richting van het putje. Diegene die de knikker het dichtst bij het kuiltje gooit, mag beginnen. Echter, mag de knikker dan niet in het kuiltje liggen. Vervolgens proberen de spelers om de beurt een knikker in het putje te rollen. Als dit lukt, dan mag de speler nog een keer. Nieuwe knikkers worden vanaf de gooilijn gegooid. De knikkers die al in het veld liggen, worden gerold of gegooid vanaf het punt waar ze liggen. De speler die de laatste knikker in het potje rolt, is de winnaar en mag alle knikkers uit het potje houden.

Moeilijker maken

1. Ketsen: Bij het ketsen gaat het erom dat de knikker door een andere knikker het potje in geduwd wordt. Een knikker mag dus niet rechtstreeks door een speler in het potje gerold worden.
2. Muurketsen: Bij muurketsen mag de knikker niet rechtstreeks in het kuiltje gemikt worden, maar moet de knikker eerst een muur raken voor hij in het potje terechtkomt.

