



MINSTENS
5 JAAR

MINSTENS
4 SPELERS

PROEF 1: TOUW TREKKEN

SAMEN TREKKEN OM TE WINNEN!

WAT HEB JE NODIG?

- 1 touw
- 1 vlakke en lange wedstrijdzone (10 m)
- 1 sjaaltje
- 2 strepen

SPELREGELS

Vorm 2 gelijke teams.

Leg het touw op de grond om het speloppervlak duidelijk aan te geven.

Knoop een sjaaltje rond het midden van het touw.

Trek op de grond 2 strepen op 3 of 4 meter aan elke kant van het midden van het touw.

Deze strepen vormen de grenzen waar de teams niet over mogen.

De teams gaan elk aan één kant van het touw staan, achter hun streep.

Wanneer de scheidsrechter het startsein geeft met een 'go' moet elk team uit alle macht aan het touw trekken om het andere team naar zijn streep toe te trekken.

Zodra het sjaaltje op het touw over de streep van een team gaat, heeft het andere team gewonnen.

Je kunt de strijd natuurlijk ook in verschillende partijtjes beslechten.

Dat de sterksten mogen winnen!

TIP

Laat 1,5 meter tussen elke speler van je team om je niet te bezeren.

De kleinsten staan vooraan. Trek met je handen aan het touw zonder het rond je pols te wikkelen! Als je wilt winnen, mag je het touw zeker niet loslaten!

MINSTENS
5 JAAR

MINSTENS
2 SPELERS



PROEF 2: ZAKLOPEN

**SPRING EN HUPPEL ZONDER
JE ZAK TE VERLIEZEN!**

WAT HEB JE NODIG?

- aardappelzakken of een alternatief (plastic zakken, vuilniszakken, ...)
- een lange ruimte van zo'n vijftien meter

SPELREGELS

Baken het terrein af. Trek daarvoor 2 strepen op de grond:

de startstreep en de eindstreep.

Ga in een aardappelzak staan en hou die met je 2 handen vast.

Wanneer het startsignaal 'go' klinkt, huppelt iedereen naar de eindstreep.

De eerste die over de streep komt, heeft de wedstrijd gewonnen.

Variant van zaklopen: estafetteloop. Je speelt deze variant van zaklopen

in teams. De spelers gaan per team achter elkaar achter de

startstreep staan. De eerste speler van elk team stapt in de aardappelzak.

Het is de bedoeling om naar de eindstreep te gaan en dan terug te keren naar de

startstreep, waar de volgende speler het overneemt. Het eerste team dat klaar is, heeft gewonnen.

TIP

Je mag een tegenstander dwarsbomen om te kunnen winnen, maar je mag je zak niet loslaten.

MINSTENS
6 JAAR

MINSTENS
2 SPELERS



PROEF 3: STOELLOPEN

VERPLAATS JE STOELN SLIM OM OP KOP TE BLIJVEN!

WAT HEB JE NODIG?

- 2 stoelen of krukjes per deelnemer

SPELREGELS

Deze wedstrijd speel je buiten.

Bepaal een start- en eindstreep (afstanden van 15 tot 50 meter).

Ga op een stoel achter de startstreep staan
en zet een tweede stoel bij je.

Verplaats de stoelen bij 'Go' om snel de eindstreep
te halen zonder je voeten op de grond te zetten.

Als je een voet op de grond zet, moet je 3 meter terug!

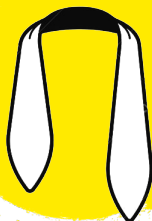
Opgelet: wie 2 voeten op de grond zet heeft verloren!

TIP

Als je de wedstrijd wilt winnen, gebruik je het best stevige stoelen
of krukjes! Gebruik geen vouwstoelen!

MINSTENS
5 JAAR

MINSTENS
4 SPELERS



PROEF 4: BLINDENLOOP

VOLG DE GIDS!

WAT HEB JE NODIG?

- Blinddoeken
 - Je zult een parcours met hindernissen en verplichte doorgangen moeten uitstippelen.
- Laat je verbeelding de vrije loop!

SPELREGELS

Vorm duo's.

De ene is de 'blinde' (met een blinddoek voor zijn ogen),
de andere is de 'gids'.

De 'blinde' moet de eindstreep halen via het uitgestippelde parcours.

Om hem te helpen, geeft de 'gids' hem aanwijzingen langs de zijlijn.

De gids mag het parcours niet betreden. Hij moet vanop afstand helpen.

Als je een hindernis mist, ga je terug om ze opnieuw te nemen.

De 'blinde' die met de hulp van zijn gids als eerste de eindstreep haalt heeft gewonnen!



MINSTENS
4 JAAR

MINSTENS
4 SPELERS

PROEF 5: RUG AAN RUG RENNEN

BLIJF VASTGEPLAKT OM TE WINNEN!

WAT HEB JE NODIG?

- Gewoon jezelf, in topvorm!

SPELREGELS

Bepaal een start- en eindstreep
met 15 tot 50 meter tussen.

Vorm een team met een partner.

Ga achter de startstreep staan.

Ga rug aan rug staan, de armen in elkaar gehaakt.

Bij het startsignaal loop je zo snel mogelijk naar de eindstreep
zonder elkaar los te laten!

TIP

Vorm een team met iemand die even groot is als jij!



MINSTENS
6 JAAR

MINSTENS
4 SPELERS

PROEF 6: EIEREN VANGEN!

OPGELET VOOR OMELETTEN!

WAT HEB JE NODIG?

- Eieren!

SPELREGELS

Trek twee strepen op de grond, met een tussenafstand van 2 tot 3 meter.

Vorm duo's. Ga tegenover je teamgenoot staan, elk achter een streep.

De ene gooit en de andere vangt (en omgekeerd).

Je hebt één ei voor 2 personen nodig.

Als je het ei laat vallen en het breekt, dan ben je uitgeschakeld.

Het duo dat als laatste overblijft wint!

TIP

Vergeet je washandje niet! :-)



MINSTENS
5 JAAR

MINSTENS
4 SPELERS

PROEF 7: MYSTERIEUZE BALLONNEN

LAAT DE BALLONNEN KNALLEN EN VIND DE BUIT

WAT HEB JE NODIG?

- 1 touwtje
- ballonnen
- pingpongballetjes

SPELREGELS

Steek in elke ballon een pingpongballetje.

Blaas de ballonnen op en vorm 2 teams.

Om de beurt gaat 1 lid van elk team op zoek naar een ballon.

Zodra je er een hebt gevonden, laat je hem springen en neem je het balletje.

Breng het nu snel naar je team!

Elk lid van je team doet nu hetzelfde, om de beurt.

Het eerste team met 6 balletjes heeft gewonnen!

MINSTENS
5 JAAR

MINSTENS
4 SPELERS



PROEF 8: SPRING JE EEN WEG NAAR DE SPREUK

SNEL ZIJN IS DE BOODSCHAP!

WAT HEB JE NODIG?

- 1 klosje draad
- vuilniszakken
- papier en 1 pen
- briefomslagen

SPELREGELS

Vorm 2 teams.

Elk team krijgt een zak met daarin 12 briefomslagen: sommige zijn leeg en in andere zit een woord.

In de juiste volgorde geplaatst, moeten de woorden een spreuk vormen.

De leden van elk team gaan achter elkaar aan de startstreep staan.

Aan de eindstreep liggen de zakken met omslagen.

De voeten van de eerste speler van elk team zijn samengebonden.

Bij het startsein springen de twee tegenstanders op twee voeten naar de zak om er een willekeurige omslag uit te nemen.

Ze brengen die omslag dan naar hun team.

Elk teamlid doet nu hetzelfde, beurtelings, om alle woorden te verzamelen.

Met die woorden kun je nu de spreuk vinden!

Als je team denkt de spreuk te hebben gevonden, zegt hij het aan de organisator.

Opgelet: wees heel zeker, want je krijgt maar één kans om de spreuk te raden!

ENKELE VOORBEELDEN

Geen feest zonder Kidibul! Beter één vogel in de hand dan tien in de lucht ...
Waar rook is, is vuur!

MINSTENS
5 JAAR

MINSTENS
6 SPELERS



PROEF 9: ALLEMAAL OP DE KRANT

ENKEL EEN HECHT TEAM HAALT DE VOORPAGINA!

WAT HEB JE NODIG?

- kranten en ... je goede humeur!

SPELREGELS

Vorm teams van 6 personen.

Leg dubbele krantenpagina's op de grond.

De bedoeling is dat jij en je hele team samen op de krant blijven staan.

Zodra het fluitje klinkt, rent de eerste speler van elk team naar de krant om er vervolgens op te gaan staan.

Zodra de eerste speler staat, vertrekt de tweede speler om bij de eerste te gaan staan (enzovoort).

Het is de bedoeling dat het hele team op de krantenpagina staat.

Opgelet: een team verliest zodra iemand een voet naast de krant plaatst!

TIP

Als de sterkste spelers van je team eerst op de krant gaan staan, kunnen zij de kleinere spelers dragen.

MINSTENS
5 JAAR

MINSTENS
4 SPELERS



PROEF 10: LEPELRENNEN

SNEL, SNEL, SNEL! MAAR ZONDER TE BEVEN!

WAT HEB JE NODIG?

- een afgebakend parcours buiten
- 2 pollepels
- 2 lege potjes met een streepje op

SPELREGELS

Stippel een hindernissenparcours uit.

Vorm 2 teams.

Elk team gaat in een rij achter de startstreep staan.

De eerste speler van elk team houdt een met water gevulde pollepel in zijn hand.

Bij 'Go' proberen de 2 kinderen het parcours zo snel mogelijk af te leggen zonder te morsen.

Wanneer ze terug zijn, gieten ze de rest van het water uit de lepel in hun potje.

Dan neemt de tweede speler van het team de lepel over en vult die opnieuw met water.

Het team dat het potje tot aan het streepje heeft gevuld, heeft gewonnen.

