

Naar buiten!

Het weer wordt steeds mooier, de dagen langer en kinderen willen naar buiten. Dat is gezond, goed voor hun motoriek en goed voor hun sociale ontwikkeling. Immers, buiten zijn altijd andere kinderen waarmee je kan spelen. En... vies worden mag!

Onder activiteiten veel spelletjes voor jong en wat ouder die je lekker buiten kan doen.

Peuters en bewegen

Geef peuters elke dag de kans om actief te bewegen, liefst meerder keren per dag. Ze kunnen zelf heel goed aangeven wanneer hij moe is. Peuters kunnen niet teveel in actie zijn.

Peuters doen vanuit zichzelf geen dingen die ze (nog) niet kunnen, dus lat ze hun gang gaan en wees niet te bang als hij op een muurtje wil klimmen, het klimrek in wil of zelf de trap van de glijbaan op wil.

Daag ze uit door een uitdagende omgeving te maken. Maak een ruimte met obstakels zoals; heuveltjes (een poef, matras, kussens), tunneltjes (tent van lakens, kruiptunnel, grote doos) of klautermogelijkheden (liggende stoel, ronde kussens).

Beperk peuters niet door ze altijd in de wandelwagen te zetten, laat hem vaker zelf lopen.

Traplopen kunnen peuters al snel alleen, til ze niet altijd op maar begeleid ze bij het oefenen. Laat ze proberen maar blijf wel steeds in de buurt.

Vallen hoeft niet erg te zijn, van vallen leren ze ook. "Gun" de kinderen daarom de ervaring van het vallen!

Beweegspelletjes buiten

Buiten heeft je peuter de ruimte om te rennen en uit te razen. Buitenlucht is gezond. Ga daarom zoveel mogelijk naar buiten ook bij slechter weer. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die veel buiten spelen minder vaak ziek zijn.

Buiten kun je veel spelletjes en bewegingsactiviteiten doen met je kind. Denk bijvoorbeeld eens aan:

- (Leren) fietsen
- Steppen
- Hoepelen

Flessenspel

Neem allebei een lege frisdrankfles en vul deze met water. Ga tegenover elkaar staan (bepaal zelf de afstand: bij jongere kinderen maak je de afstand kleiner). Probeer met een bal de fles van de ander om te gooien. Als je fles omvalt moet je eerst de bal weer pakken voordat je de fles rechtop zet. Wie zijn fles is als eerste leeg?

Balspelletjes

Overgooien, badminton, bal en racket, scoops, spelen met een strandbal of ballon, voetballen.

Speurtochtje

Met stoepkrijt kun je een klein speurtochtje uitzetten

Spelen met klein materiaal

Pittenzakjes, lege flessen, bierviltjes, knijpers, lege dozen

“Hoe laat is het?”

Ga minstens acht stappen uit elkaar staan. Jij staat met je gezicht naar de peuter toe. Hij vraagt “Hoe laat is het?”. Jij antwoordt dan met een getal (uur) te noemen tussen de 1 en de 12, bijvoorbeeld: “het is 5 uur”. Het kind mag dan 5 stappen naar voren gaan. Dit kan je verschillende keren spelen. Maar antwoord jij BEDTIJD op zijn vraag dan mag je hem gaan vangen. De bedoeling is dat het kind jouw kan aantikken voordat dat jij hem hebt kunnen vangen.

Japans ballonnenspel

Benodigdheden: ballonnen

Aantal spelers: 4+

Leeftijd: 4+

De groep staat in een kring, of gewoon dwars door elkaar, en een ballon wordt doorgegeven. Zodra de begeleider affluit, dan moet de speler die de ballon op dat moment vastheeft, op de ballon gaan zitten. Deze zal knappen. In de ballon zit een opdracht of vraag. Deze moet uitgevoerd dan wel beantwoord worden. Daarna gaat het spel verder met een nieuwe ballon.

Ballonnenrace

Benodigdheden: ballonnen

Aantal spelers: 4+

Leeftijd: 4+

Blaas net zoveel ballonnen op als dat er kinderen zijn. Ieder kind moet een bepaalde afstand afleggen, met een opgeblazen ballon tussen zijn benen. Hij mag de ballon tijdens het afleggen van het parcours niet met de handen aanraken. Wie het eerste bij de finish is, met de ballon nog tussen zijn benen, heeft gewonnen. Verlies je de ballon onderweg? Dan moet je weer terug naar de startstreep en het opnieuw proberen.

Variant

Wanneer je dit spel binnenspeelt, kun je er ook voor kiezen de ballon tussen je tenen te klemmen. In dat geval wordt het parcours afgelegd op blote voetjes.

Ballonnendans

Benodigdheden: ballonnen

Aantal spelers: 4+

Leeftijd: 4+

Een soort stoelendans met ballonnen. Blaas 1 ballon minder op dan er kinderen zijn. Leg ze vervolgens allemaal in het midden en doe de muziek aan, iets harder zodat je het buiten kan horen. Zodra de muziek stopt moeten alle kinderen een ballon zien te pakken. Het kindje dat geen ballon heeft, is af, pakt een ballon en gaat naar de kant.

Natuurlijk is het kindje dat de laatste balloon bemachtigt de winnaar!

Steentjes gooien

Alle kinderen krijgen ieder 5 steentjes. Teken vervolgens op zo'n 4 meter afstand van een muur, een lijn op de grond. Het eerste kind mag de grote steen tegen de muur gooien. Nu moet ieder kind proberen om een steentje zo dicht mogelijk bij dezer grote steen te gooien, maar... het kleine steentje moet wél eerst de muur raken. Het kind waarvan het steentje het dichtst bij de grote steen heeft weten te gooien, heeft gewonnen en mag alle steentjes oprapen. Daarna mag iedereen het weer opnieuw proberen. Winnaar is het kind met de meeste steentjes.

Bungelende emmer

Benodigdheden: emmertje, touw, kleine ballen

Hang een emmertje met een touw aan een tak van een boom. Alle kinderen moeten nu vanaf een vast punt (zo'n drie meter van de bungelende emmer verwijderd) proberen een bal in de emmer te gooien. Elke bal die in de emmer terechtkomt, is een punt waard. Ieder kind krijgt 5 ballen om het te proberen. Het kind met de meeste punten, wint het spel.

Bonen gooien

Benodigdheden: zakjes met bonen

Vorbereiding : zakjes met bonen vullen en knip van karton een dierenfiguur uit
Knip van karton een dierenfiguur, waarbij je zorgt dat er ook een gat in zit (bijvoorbeeld zijn bek). Door dit gat moeten de bonenzakjes gegooid worden, dus zorg ervoor dat het gat groot genoeg is.

Stop vervolgens gedroogde bonen in een ouwe sok of zakje en sluit ze af met een paar elastiekjes. Zet het karton op een paar meter afstand van de kinderen. De kinderen moeten één voor één proberen het bonenzakje door het gat te gooien. Houd ongeveer drie zakjes per kind aan, zodat ieder kind drie keer achter elkaar kan proberen raak te gooien.

Wek de beer

De beer ligt achter een lijn, op zijn buik te slapen. De rest van de spelers staat achter een andere lijn, een eindje verder. Ze komen de beer plagen (kriebelen, etc). Als iemand de beer op het achterwerk slaat, wordt hij echter plots wakker, en mag iedereen tikken. De spelers lopen zo snel mogelijk naar de lijn waar ze eerst stonden, want daar zijn ze veilig. Wie getikt is, wordt de nieuwe beer.

Spelletjes voor buiten voor iets oudere kinderen:

De eeuwige drup

Verdeel de deelnemers in groepjes van een man of zes. Iedereen van de groep gaat bij elkaar tussen de benen op de grond zitten, en vormt zo een rij. Vooraan staat een grote emmer water. Achter de laatste persoon staat een lege emmer. Iedere groep krijgt nu een klein emmertje met een aantal gaatjes in de bodem. De eerst van de groep schept dit emmertje vol en geeft hem over zijn hoofd door aan degene die achter hem zit. Als het emmertje bij de laatste van de rij is aangekomen gooit die het emmertje leeg in de emmer achter hem. Dan staat hij op en neemt plaats helemaal vooraan in de rij, terwijl de anderen een stukje achteruit schuiven. Welke groep heeft na een bepaalde tijd het meeste water van de voorste in de achterste emmer gekregen?

NB. bij gebrek aan een emmer met gaatjes, kun je natuurlijk ook een natte, druppelende spons gebruiken.

Handdoek volleybal

Verdeel de spelers over twee teams en zet ze in een volleybal veld met net. Elke twee spelers houden een handdoek vast. Met behulp van deze handdoek kunnen ze het waterbommetje naar de andere kant van het net werpen. De andere kant

probeert deze met hun handdoeken op te vangen en te retourneren. Er zullen een aantal bommetjes nu al kapot gaan dus zorg voor voldoende handvoorraad.

Variatie 1: gebruik een bal in plaats van een waterbommetje

variatie 2: dek het net af zodat de beide groepen elkaar niet kunnen zien

Ballenregen

Benodigheden: groot grasveld, veel ballen

Creëer twee grote velden (met lint of pylonen). Verdeel de kinderen in twee teams en geef beide teams evenveel ballen. Na het startsignaal moeten de ballen worden overgegooid naar het andere veld. Je mag maar één bal tegelijk gooien. Zodra er weer gefloten wordt, is het spel ten einde. Het team met de minste ballen in het veld, heeft gewonnen.

Om te voorkomen dat er te hard gegooid gaat worden, kun je ook verplichten dat de ballen met een stuit naar het andere veld gegooid moeten worden.

Aftel verstoppertje

Iemand staat in het midden van het terrein, en wordt door de anderen met een vinger vast gehouden. Zodra de persoon begint af te tellen (10-9-8-7-0) loopt iedereen weg en verstopt zich. Bij 0 opent de persoon die telde zijn ogen en kijkt rond. Wie gezien is moet uitkomen. De volgende keer telt de persoon maar van 9, daarna van 8 enz. Tot er gewoonweg geen tijd meer overblijft om je te verstoppen en iedereen gezien is.

Blikspuit

Markeer een buitplaats en leg er een voetbal (oorspronkelijk een leeg blikje) op. Iemand wordt aangewezen als de eerste zoeker. Een van de andere spelers schopt daarna de bal zo ver mogelijk weg waarna alle spelers (op de zoeker na) zich gaan verstoppen.

De zoeker gaat de bal halen en brengt deze terug naar de buitplaats. Daarna gaat de zoeker op zoek naar de verstopten.

Zodra de zoeker een verstopt iemand, bv. Johan, heeft gezien, moet deze worden afgebuut: de zoeker gaat naar de buitplaats en roept "Buut Johan!" (terwijl hij in de richting van Johan kijkt). Johan is dan verplicht om tevoorschijn te komen. Als het Johan lukt om eerder bij de buitplaats te komen dan de zoeker, dan kan hij zich vrij buten door te roepen "buut vrij!".

Iemand die nog niet af- of vrij gebuut is, mag de bal wegtrappen. Daarna mag iedereen zich weer verstoppen. De zoeker moet dan weer de bal gaan halen -

het spel begint dus van voren af aan. Het aantal keren dat de bal per zoeker weggetrapt mag worden kan worden beperkt tot bv. twee.

Diegene die als eerste is gevonden wordt de volgende zoeker. Deze persoon heeft er dus alle belang bij dat die bal snel weggetrapt wordt, want dan begint alles opnieuw en wordt hij misschien niet de volgende zoeker.

Nachtwacht

Eén speler wordt aangewezen als de nachtwacht. Alle andere spelers krijgen elk een nachtelijk tijdstip toegewezen (dus zo tussen 11 en 5 uur of zo). De nachtwacht loopt rond door het gebouw en roept 'de nachtwacht komt - de nachtwacht komt - en het is drie uur!'. Diegene die bij drie uur hoort, moet nu een eng geluid laten horen. De nachtwacht probeert dan die persoon te vinden.

Op deze pagina staan de favoriete spelen uit de rubriek **Tikspelen**.

Allerlei variaties op tikkertje

Iemand is de tikker en probeert de anderen te tikken. Is dat gelukt, dan is de getikte de nieuwe tikker. Eenvoudige variaties: Ben je getikt dan...

- *Slinger tikkertje*: pak hand vast van tikker, zo een slinger vormend. Eventueel splitsen bij 4 of 6 spelers. Dit wordt ook wel monster blob genoemd.
- *Tikkertje met verlos*: getikte mensen gaan aan kant staan maar kunnen vrij worden getikt door nog vrije spelers
- *Jaag tikkertje*: word je óók tikker, dus steeds meer tikkers in het veld
- *Versteen tikkertje*: als je bent getikt, dan versteen je ter plaatse. Je kunt vrij worden getikt door nog vrije spelers
- *Vieze luier tikkertje*: als je bent getikt, blijf je wijdbeens staan totdat een vrije speler onder je door kruipt
- *Valkuil tikkertje*: als je bent getikt, blijf je staan en zwaai je alsmaar met je handen en roept "help! help!". Als twee vrije spelers om je heen een kring vormen, ben je weer vrij.
- *Etalage tikkertje*: Blijf staan zoals je getikt bent. Als de vrije spelers je over de achterlijn tillen ben je weer vrij.
- *Snij tikkertje*: Iemand is tikker en iemand moet getikt worden. Wanneer er iemand tussen de tikker en de achtervolgde in komt lopen, hij de achtervolgde wordt.

Voorkomen dat je wordt getikt...

- *Kniel tikkertje*: door te knielen ben je veilig
- *Struisvogel tikkertje*: door een been op te tillen, je arm eronderdoor te doen en daarmee je eigen neus vast te grijpen ben je veilig
- *Knuffel tikkertje*: door iemand te omhelzen zijn jullie beiden veilig
- *Schildpad tikkertje*: door op de grond te liggen met armen en benen omhoog ben je veilig
- *Kleefvoet tikkertje*: door jouw voetzolen tegen die van iemand anders aan te zetten ben je veilig

Manieren om weer 'vrij' te zijn

- Door weer getikt te worden
- Doordat iemand onder jouw gespreidde benen kruipt
- Doordat andere spelers je over de achterlijn tillen
- Doordat twee spelers om je heen een kring vormen