

# Lekker bewegen in huis 3

## Opdracht 1: Knuffelgymnastiek

Speel dit spel met 1 of 2 personen

### Benodigheden:

- Zoveel mogelijk knuffels
- 1 of 2 wasmanden

### Hoe werkt het?

1. Ga op de grond liggen met je voeten bij de knuffels. Kun jij al je knuffels alleen met je voeten achter je hoofd neerleggen?
2. Pak een wasmand. Kun je op dezelfde manier alle knuffels in een wasmand mikken? Met 2 personen: Wie kan het snelste 5 knuffels in de wasmand mikken?
3. Zet de wasmand aan de andere kant van de kamer. Ga zitten op de grond. Klem een knuffel tussen de voeten en probeer de knuffel naar de wasmand te brengen zonder dat de knuffel valt.

Met 2 personen: wie kan dit het snelste?

## Opdracht 3: Paardje Rijden

Speel dit spel met 1 of 2 personen

### Benodigheden:

- Verschillende materialen waar je over heen kan springen, verspreid in de kamer
- Paardje = stok tussen je benen
- Stopwatch

### Hoe werkt het?

- Spring als een galopperend paard over alle hindernissen
- Met zijn tweeën: wie kan het snelste het parcours afleggen

Hop, hop,  
hop, paardje  
in galop

## Opdracht 3: Flessen-omstootspel

Speel dit spel met 1 of 2 personen

### Benodigheden:

- Panty (met voet) en tennisbal
- 6 flessen gevuld met water
- Stopwatch

### Hoe werkt het?

- Neem de panty en doe daar een tennisbal in (in de voet)
- Doe de bovenkant van deze panty om je hoofd
- Zet 6 flesjes water op een rij
- Maak er een wedstrijd van tegen jezelf of tegen elkaar
- Hoe snel of wie heeft het snelste alle flessen omgegooid?
- Ga 3 meter van de flessen afstaan en ren naar het eerste flesje
- Lukt het jou om met de tennisbal in de panty het eerste flesje om te stoten?
- Als het gelukt is, ren je terug naar het beginpunt en dan mag je naar het tweede flesje om gooien
- Ook is het leuk om de flessen op verschillende plekken in de kamer te zetten