

# Lekker bewegen in huis!

Een ballon zo lang mogelijk hoog houden!

## Opdracht 1: Het ballonnenspel

Blaas een ballon op en probeer deze zo vaak mogelijk hoog te houden met alleen:

- Je handen: ..... ballonnen hoog houden  
Je voeten: ..... ballonnen hoog houden  
Je hoofd: ..... ballonnen hoog houden  
Je knie: ..... ballonnen hoog houden  
Een tennisracket: ..... ballonnen hoog houden  
(de hoogste score telt)

## Opdracht 2: Het grabbel-alfabet spel

Speel dit spel met 1 of 2 personen

### Benodigdheden:

- Scrabble-steentjes of letters op een papier geschreven, behalve de Q, X en Y
- Kom of zak waar de letters in kunnen
- Stopwatch

### Hoe werkt het?

- Zet de stopwatch op 3 minuten.
- Grabbel in de kom en kijk welke letter je gepakt hebt, bijvoorbeeld L
- Zoek zo snel mogelijk iets met de letter L, bijvoorbeeld Lego
- Ren snel terug en pak de volgende letter en ga op zoek naar het voorwerp
- Zo ga je door met grabbelen tot er 3 minuten voorbij zijn.
- Hoeveel spullen vind jij in 3 minuten?
- Probeer het nog een keer en kijk of je nog meer spullen kunt verzamelen

Of: gaat je tegenspeler proberen hoeveel hij/ zij kan grabbelen in 3 minuten

## Opdracht 3: Het sokken- mikspel

Speel dit spel met 1 of 2 personen

### Benodigdheden:

- Pannen / emmers / wasmanden
- Stapel opgerolde sokken

### Hoe werkt het?

- Zet de pannen/emmers/wasmanden op verschillende afstanden van elkaar
- Kies een punt uit waar vandaan je gaat gooien
- Kijk hoeveel je er in hebt kunnen gooien
- Met zijn tweeën:
- Ga naast elkaar staan: wie gooit de meeste sokken in de pan/emmer/wasmand?
- Ga tegenover elkaar staan: wie gooit er als eerst in de pan/emmer/wasmand?
- Lukt het je ook om de sokken op de omgekeerde pan, wasmand en bak te gooien?

Gooien maar met die sokken ;)