

# Lekker bewegen in huis 4

## Opdracht 1: Ballonnen hoog houden

Speel dit spel met 1 of 2 personen

### Benodigdheden:

- Ballonnen

### Hoe werkt het?

- Houdt 1 ballon hoog met je hand zonder dat die de grond raakt
- Houdt 2 ballonnen hoog met je hand zonder dat die de grond raakt
- Houdt 3 ballonnen hoog met je hand zonder dat die de grond raakt
- Houdt 4 ballonnen hoog met je hand zonder dat die de grond raakt
- Dit kan je natuurlijk ook proberen met je voeten

Raak de  
grond niet  
met de ballon

## Opdracht 2: Het ballengooi-spel

- |     |  |    |   |
|-----|--|----|---|
| 10x | Gooi de bal tegen de muur, laat de bal stuiten en vang de bal          | 4x | Gooi de bal tegen de muur en klap daarbij 1x achter je rug in je handen   |
| 9x  | Gooi de bal tegen de muur en vang de bal zonder te stuiten op          | 3x | Gooi de bal tegen de muur, als je de bal gooit, klap je voor je buik en achter je rug in je handen en daarna vang je de bal |
| 8x  | Gooi de bal via de grond tegen de muur en vang de bal                  | 2x | Gooi de bal achter je rug langs naar de muur en vang de bal   |
| 7x  | Gooi de bal onder je been door tegen de muur en vang de bal            | 1x | Gooi de bal tegen de muur, draai een rondje en vang de bal weer   |
| 6x  | Gooi de bal tegen de muur en vang met 1 hand                           |    |   |
| 5x  | Gooi de bal tegen de muur en klap daarbij 1x voor je buik in je handen |    |   |

hoeveel  
knijpers heb  
jij aan je shirt  
hangen?

## Opdracht 2: Wasknijperspel

Speel dit spel met 1 of 2 personen

### Benodigdheden:

- Bak met wasknijpers
- Stopwatch

### Hoe werkt het?

1. Zet de stopwatch op 30 seconden en ga planken (op handen en voeten staan) met de bak knijpers voor je neus. Hoeveel knijpers kun jij aan je shirt hangen in 30 seconden?
2. Hang je shirt vol met knijpers. Zet de stopwatch op 30 sec. en ga in opdrukstand staan. Hoeveel knijpers kun jij van je shirt halen in 30 seconden?
3. Ga in opdrukstand staan met een knijperbak voor je neus. Hoeveel knijpers kun jij aan je shirt hangen zonder om te vallen?

**Met zijn tweeën: Wie heeft de meeste wasknijpers?**