

Draaiboek Koningsspelen@home 2020

Blijf thuis, blijf gezond en blijf lekker in beweging!



Koningsspelen
hand in
hand



Team
Sportservice

Beste jongens en meisjes, ouders/verzorgers,

De 8^e editie van de Koningsspelen zou dit jaar plaats vinden op vrijdag 17 april 2020. De Koningsspelen zijn een jaarlijks sportief Oranje-feest voor alle kinderen in het basisonderwijs in Nederland en het Caribische gebied en hebben het doel te laten zien dat samen goed ontbijten en actief bewegen belangrijk, maar vooral ook heel leuk is.

Helaas kan dit feest ook nu niet doorgaan, maar we hopen met dit draaiboek, dat jullie er thuis toch nog een feestje van weten te maken.

Jullie kunnen [HIER](#) het voorbeeldfilmje bekijken dat de medewerkers van Team Sportservice Kennemerland met elkaar hebben gemaakt.

We wensen jullie veel plezier en maak er een mooie dag van met elkaar!

Met vriendelijke groet,
Team Sportservice Kennemerland

Onderdeel	Materiaal	Uitleg
Spijkerpoepen	<ul style="list-style-type: none"> ○ touwtje ○ spijker ○ bakje/potje 	<p>Knoop een spijker aan een touwtje vast, en knoop die vervolgens om je middel.</p> <p>Ren bij het startsein zo snel mogelijk naar de overkant waar het potje of bakje staat en probeer je spijker, zonder hem met je handen aan te raken, in het potje te stoppen.</p> <p>Wie dat het eerste voor elkaar krijgt, heeft gewonnen! In een glazen fles is nog moeilijker!</p>
Aardappelrace	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aardappel (of ei) ○ Lepel ○ Timer 	<p>Maak in je tuin of woonkamer een mooi parcours.</p> <p>Probeer vervolgens je eigen gemaakte parcours af te leggen met een lepel in je hand, en natuurlijk een aardappel of ei op je lepel!</p> <p>Neem de tijd op, wie kan dit het snelst?</p>
Zaklopen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zak 	<p>Zoek een zak in huis.</p> <p>Denk bijvoorbeeld aan een vuilniszak, een postzak, een kussensloop of een sinterklaaszak.</p> <p>Kies een startpunt en een eindpunt uit.</p> <p>Spring bij het startsein zo snel mogelijk naar de overkant toe. Wie het eerste aan de overkant is, heeft gewonnen.</p>

<p>Spijkerbroek hangen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spijkerbroek ○ Timer 	<p>Zoek een plekje waar je een spijkerbroek stevig op kan hangen. Bijvoorbeeld in een boom, of aan een hoog klimrek of aan een open trap.</p> <p>Na het startsein probeer je zo lang mogelijk aan je spijkerbroek te blijven hangen, zonder je voeten op de grond te zetten. Houd de spijkerbroek stevig vast met 2 handen.</p> <p>Wie dit het langste vol kan houden, heeft natuurlijk gewonnen!</p>
<p>Verkleed estafette</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verkleedkleden 	<p>Zoek in huis zoveel mogelijk oranje spullen die je of aan kan trekken of op je hoofd kan zetten. Wees creatief, alles mag!</p> <p>Vervolgens kies je een beginpunt en een eindpunt uit voor je race.</p> <p>Alle verkleedspullen leg je bij je eindpunt klaar. Zelf begin je bij het begin punt.</p> <p>Samen ren je tegelijk naar de overkant, daar trek je iets aan van de verkleedkleden en dan ren je weer terug.</p> <p>Iedere keer dat je rent, mag je 1 item extra aan trekken of toevoegen.</p> <p>Wie is het er het eerste helemaal oranje?</p>
<p>Koekhappen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Touw ○ Ontbijtkoek ○ Eventueel een blinddoek 	<p>Hang ergens in huis of in de tuin een stuk touw of een slinger op. Hang daaraan een koekje (ontbijtkoek is heel handig om hiervoor te gebruiken).</p> <p>Probeer met je mond, zonder je handen te gebruiken, de koek te pakken te krijgen. Heb je hem van het touw gekregen, dan mag je hem natuurlijk lekker op eten!</p>
<p>Blik gooien</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Blikken of plastic/kartonnen bekertje. ○ Balletje of sokken 	<p>Maak op de tafel een mooie toren van je bekertjes of blikken.</p> <p>Neem voldoende afstand en probeer met je balletje (niet te groot) of de sokkenbollen alle bekertjes om te gooien.</p> <p>Je mag 3x gooien, lukt het jou om alles om te gooien?</p>

<p>Ezeltje-Prik</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Papier ○ Potlood ○ Blinddoek 	<p>Teken een mooie ezel op een blaadje. Hang deze vervolgens op. Doe je blinddoek om, draai een paar rondjes en probeer met je potlood de ezel te prikken! Heb je de ezel geraakt op de plek van zijn staart? Super knap gedaan!</p>
<p>Sjoelen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sjoelbak 	<p>Heb je toevallig een sjoelbak thuis? Dan is het super leuk om dit oud Hollandse spel ook nog te spelen! Probeer al je stenen in een vakje te sjoelen. Je mag hierna nog 2x de gemiste stenen ophalen en opnieuw proberen raak te sjoelen. Tel daarna al je punten op. Je kunt ook zelf een sjoelbak maken van karton en waxinelichtjes.</p>



Koningsspelen

hand in hand