

1. Eendjesrace

Materiaal:

6 boodschappen kratten

30 eendjes

12 haringen

3 flappen

Fluitje

Stopwatch

Uitleg onderdeel:

Laat van de groep die aan de beurt is, op elke baan een leerling klaar staan.

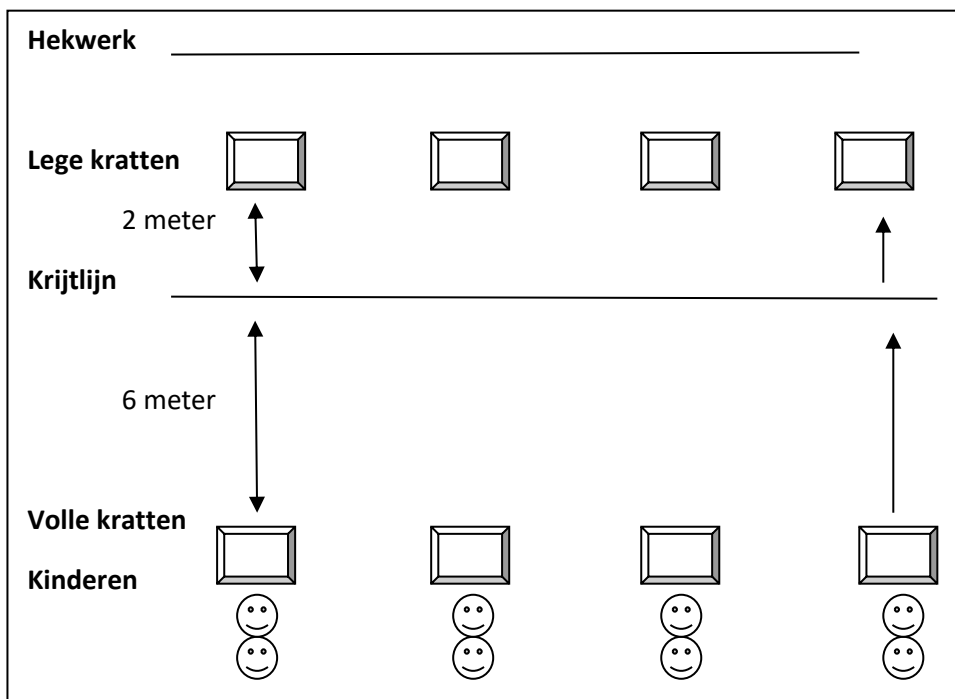
Er zijn 4 banen, er kunnen dus uit 1 groep 4 leerlingen tegelijk!

Een voor een eendje uit de volle krat halen, naar de lijn lopen en van achter de lijn het eendje in de lege krat gooien. Elk zakje dat in de krat wordt gegooid levert 5 punten op.

Elke leerling krijgt 45 seconden de tijd.

Het aantal behaalde punten wordt door de groepsbegeleider op de lijst genoteerd.

Organisatie:



2. Ringwerpen

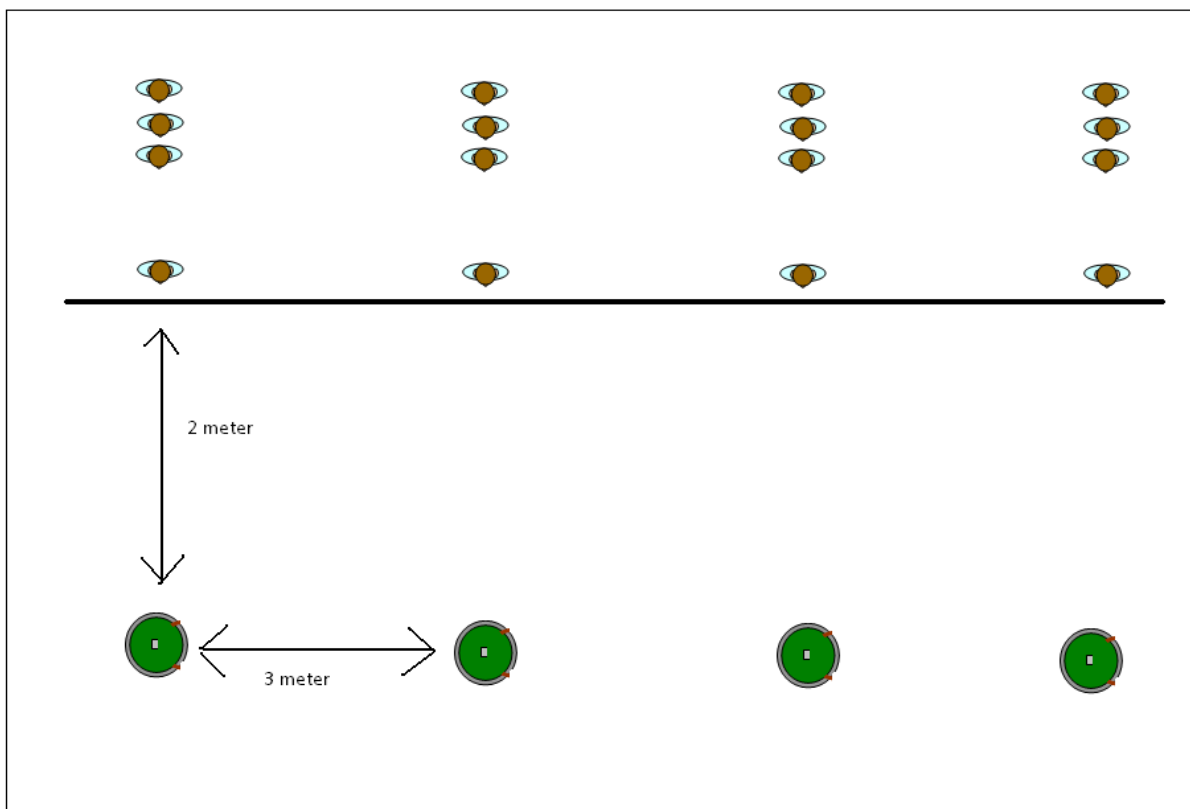
Materiaal:

- 2 kleine paaltjes
- 20 ringen
- 2 flappen of lint

Uitleg onderdeel:

Elke leerling mag 10 ringen om een paaltje proberen te werpen. Een goede worp levert 5 punten op. Punten noteren.

Organisatie:



3. Verspringen

Materiaal:

- 2 verspringbakken
- 2x hark en bezem
- 2 pylonen
- 2x setje bordjes A t/m E.

Uitleg:

- De leerlingen mogen 2x springen.
- Er moet worden gestart met de aanloop bij de pylon. Afzet met 1 been, landing met 2 (bij voorkeur)
- Achterste gedeelte van het lijf wordt gemeten voor de score.
- Afzet over de rode balk zijn=wel geldig, alleen de afstand over de rode balk wordt afgehaald van de landingsplek.

-

Puntentelling:

Voorbij bordje A=5 punten, B=10 punten, C=15 punten, D=20 punten, E=25 punten.

4. Sprinten

Materiaal:

- Sprintbaan
- 2x rode/witte vlag
- 3 middelgrote pylonen
- Set kleine pylonen

Uitleg:

- 4 leerlingen sprinten 60m tegen elkaar. De tijd wordt opgenomen en doorgegeven aan de groepsleider.

Puntentelling:

De gelopen tijd wordt omgerekend in punten.

5. Hoepelspringen

Materiaal:

20 hoepels

1 meetlint

40 krabbetjes

hamer

De oefening wordt twee keer uitgezet. Maak eerst het lint vast met een krabbetje, aan het begin en aan het einde. Leg bij elke groene plakker een hoepel neer. Daarna doe je aan beide zijdes van de hoepel een krabbetje erin slaan, zodat de hoepel vast ligt.

Uitleg onderdeel:

Je start met twee voeten in de eerste hoepel en springt met twee voeten naast elkaar naar de volgende hoepel en dan weer naar de volgende. Per gesprongen hoepel krijg je 5 punten. In de hoepel mag je lopen tot het randje. Maar als bij het landen na je sprong de hoepel raakt of er naast springt dan ben je af. Als helper loop je met het springende kind mee en tel je mee met de punten (elke hoepel 5 punten waard). Het aantal behaalde punten wordt door de groepsbegeleider op de lijst genoteerd.

Organisatie:

6. Vortex werpen

Materiaal:

- 4 x vortex
- Afstandbordjes A+5mE
- flappen

Uitleg onderdeel:

Elke leerling mag 2 keer gooien (bovenhandse strekwerp).

Korte aanloop mag

Bij het gooien niet over de afwerplijn komen

Beide worpen tellen

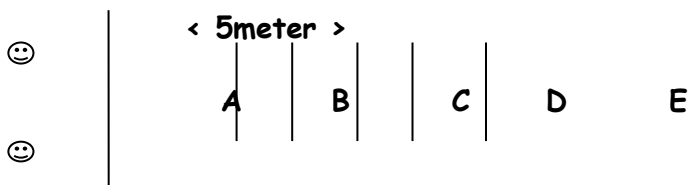
Voorbij A=5, voorbij B =10, voorbij C=15, voorbij D=20, voorbij E=25

Score aan de begeleider doorgeven

Ballen niet terug gooien ivm veiligheid maar terug rollen

Organisatie:

Afwerplijn



Tussenafstand is steeds 10 meter

7. Touwtjespringen

Materiaal:

- 2 springtouwen
- stopwatch

Uitleg onderdeel:

Iedere leerling springt in 45 seconden zo vaak mogelijk touwtje.

<i>Telling:</i>	0-20	= 5 punten
	21-40	= 10 punten
	41-60	= 15 punten
	61-80	= 20 punten
	81-100	= 25 punten
	101 of meer	= 30 punten

8. Pilonnspringen

Materiaal:

- 6 pilonnen
- 1 stopwatch
- 1 fluitje

Uitleg onderdeel:

De kinderen krijgen 45 seconden de tijd om zo vaak mogelijk over de pilonnen te springen.

Afzetten met 2 voeten tegelijk (soort van skisprong)

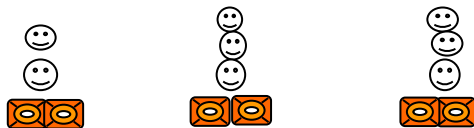
Organisatie

Pilonnen liggen plat met punten tegen elkaar

Om het half uur pilonnen verplaatsen om slijtage aan het veld te voorkomen

1 tijdwaarnemer, rest is teller, eventueel begeleider inschakelen om ook te tellen.

Score doorgeven aan de begeleider.



9. Bal over de lijn

Materiaal:

Toverkoord (elastisch snoer)
2 grote blauwe metalen palen
8 pionnen
4 ballen
Fluitje
Stopwatch
Zwart met gele paal aan het hekwerk

Uitleg onderdeel:

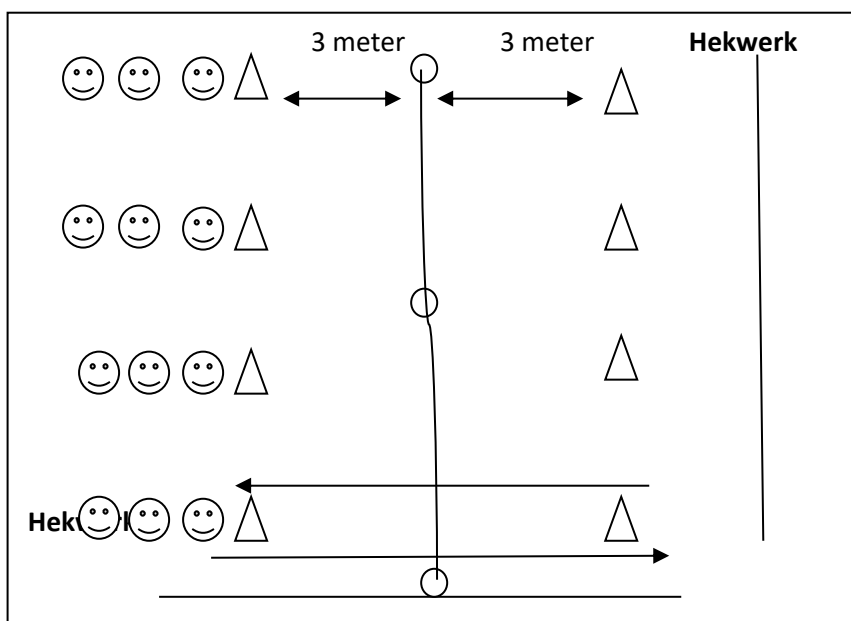
Laat van de groep die aan de beurt is, op elke baan een leerling klaar staan.
Er zijn 4 banen, er kunnen dus uit 1 groep 4 leerlingen tegelijk! Ieder staat klaar met een bal in zijn hand.

Probeer in 45 sec. zoveel mogelijk punten te halen door vanaf de pion naar de lijn te lopen, bal over de lijn te gooien en te vangen en doorlopen om de andere pion en weer terug naar de lijn. Elke bal die over de lijn gaat en gevangen wordt levert 5 punten op.

Je krijgt geen punten wanneer;

- De bal onder de lijn door gaat in plaats van erover
- Je de lijn raakt met de bal
- Je de bal niet opvangt

Organisatie:



10. Speerwerpen

Materiaal:

- 8 speren
- 5 afstandbordjes
- Lijn met lint
- Fluitje

Uitleg onderdeel:

Elke leerling werpt 2 maal. Beide worpen noteren. De speet moet vanaf de oor geworpen worden

Telling:	voorbij bordje A	=	5 punten
	voorbij bordje B	=	10 punten
	voorbij bordje C	=	15 punten
	voorbij bordje D	=	20 punten
	voorbij bordje E	=	25 punten

Organisatie

