

# Het Koningskleed

- Beweegopdrachten -



Aantal

Willem-Alexander

Maxima

Amalia

Alexia

Ariane

1	De koning traint voor de triatlon. Leg het kleed op de grond. Lig op je rug, doe je benen in de lucht en 'fiets' 30 seconden zo snel als je kan.	Maxima traint op de hometrainer. Leg het kleed over je schouders. Zit op een (rol-)stoel. Beweeg je benen 30 seconden fietsend. Lach vriendelijk!	Leg het kleed over je schouders. Wanneer zelf je benen bewegen lastig is, pak dan je broek bij je knieën vast. Til je knieën 30 seconden lang één voor één op.	Wanneer zelf je knieën vastpakken lastig is, laat dan het kleed onder je bovenbenen doen. Laat een ander je benen bewegen door het kleed op en neer te tillen.	Laat het kleed over je benen leggen. Laat het kleed glijdend met druk over je benen naar beneden trekken. Doe het een aantal keer zodat je het goed voelt.
2	Sla het kleed om je lijf als een cape. Ren als een koning 10 keer van de stoel naar de gang. Houd je cape vast! Een koning kan haast hebben, maar nooit zoveel dat er ongelukken gebeuren.	Leg het kleed op de grond. Beweeg 2 rondjes deftig en langzaam om/op de loper. Een koningin kan dat met een deftige blik en hele mooie bewegingen. Zwaai vriendelijk naar de anderen! Let op: voorkom uitglijden!	Leg het kleed om je schouders. Beweeg 20 seconden deftig op je eigen manier door de kamer. Houd of maak het kleed goed vast. Kijk vriendelijk en lach naar een ander!	Laat iemand met het kleed om de schouders deftig om je heen bewegen. Lukt het om het kleed van de schouders te trekken?	Laat iemand met het kleed om de schouders deftig om je heen bewegen. Lukt het om 20 seconden de ander te volgen met je blik?
3	Speel dit samen met een ander. Rol het kleed in de lengte op als een dik koninklijk touw. Daag iemand uit om 'touw' te trekken. Degene die wint, krijgt de punten.	Zit op een (rol)stoel. Maak van het kleed een rolletje. Doe je voeten aan één kant van het rolletje. Til je voeten 20 seconden van de ene kant naar de andere kant over het rolletje. Hoe vaak lukt het?	Zit op een (rol)stoel. Maak een rolletje van het kleed. Trek je schoenen uit. Zet je voeten op het rolletje. Beweeg het rolletje met je voeten 20 keer heen en weer.	Zit op een (rol)stoel. Maak een rolletje van het kleed. Houd de uiteinden van het kleed vast met je handen. Doe je voeten in het midden. Laat het kleed 20 keer van links naar rechts bewegen.	Maak een rolletje van het kleed. Laat je onderbenen in het midden van het rolletje leggen. Laat een ander het rolletje vasthouden. Laat het rolletje 10x van je knieën naar je tenen bewegen.
4	De koning wil dansen, maar heeft een saaie vergadering. Ga zitten. Leg het kleed in de lengte over je schoot. Doe je handen op je rug. Beweeg het kleed 4x van je schoot zonder dat je met je billen omhoog komt.	De koningin heeft een gala. Doe het kleed om je heupen als een rok. Dans 30 seconden als een koningin. Maak sierlijke bewegingen met je heupen. - <i>dans de tango?</i> - Maak vriendelijk oogcontact.	Doe het kleed om je schouders en je ellebogen. Beweeg 30 tellen dansend met je armen. Maak vriendelijk oogcontact.	Houd het kleed vast. Beweeg het kleed samen dansend in de lucht. Wanneer vasthouden lastig is, laat een stukje kleed achter je rug vastmaken. Laat je armen in het kleed liggen. De ander laat via het kleed je armen dansen.	Laat het kleed dansend op je lijf bewegen op een voor jou prettige manier. Laat de ander (zonder woorden) merken dat je het prettig vindt.
5	De koning oefent zwemmen voor de triatlon. Leg het kleed op de grond. Ga op je buik liggen op het kleed. Oefen 30 seconden de borstcrawl met je benen en je armen. Lukt het om de grond niet te raken met je benen en je armen?	Zit op een (rol-)stoel. Leg het kleed over je benen en voeten. Houd je voeten van de grond. Beweeg je benen en voeten zo dat het lijkt alsof het kleed golft. Doe dat 20 seconden.	Zit op een (rol-)stoel tegenover iemand. Houd het kleed samen vast. Ieder heeft een uiteinde vast. Laat samen het kleed bewegen als een zee. Doe dit 30 seconden. Jullie krijgen allebei de punten.	Laat een ander het kleed achter je rug doen. De ander beweegt het kleed zo, dat je romp zachtjes heen en weer wiegt. Laat de ander (zonder woorden) merken dat je het prettig vindt.	Een ander houdt het kleed vast. Laat de ander het kleed golvend naar je toe en van je af bewegen. Laat de ander zien dat je het kleed volgt.



# Het Koningskleed

- Beweegopdrachten -



Aantal

Willem-Alexander

Maxima

Amalia

Alexia

Ariane

6

Leg het kleed neer op de grond als een loper. Laat een ander 6x over de loper gaan. Let op: voorkom uitglijden! Ga zelf naast de loper staan. Buig iedere keer wanneer de 'koning' langs komt.

Laat een ander het kleed als een sleep achter zich aan trekken. Zorg ervoor dat je de sleep 5x pakt of raakt. Let daarbij op jezelf, de ander en je omgeving!

Soms worden er teveel foto's van je gemaakt. Doe het kleed over je heen. Maak je zo klein dat je niet te zien bent.

Laat iemand het kleed over je heen doen. Kom op je eigen manier weer tevoorschijn. Doe het 5x.

Speel samen kiekeboe met het kleed. Laat de ander (zonder woorden) merken wat je daarvan vindt.

7

Rol het kleed in de lengte op. Ga aan het begin naast de rol staan. Spring telkens met 2 voeten tegelijk over de rol. Doe dat 20 keer.

Maak een prop van het kleed. Laat een ander een poortje maken met zijn of haar benen. Mik de prop 5x door het poortje.

Maak een prop van het kleed. Gooi de prop 4x zo ver mogelijk. Lukt het om jezelf te verbeteren? Wanneer dat lukt, verdien je punten.

Laat een ander een prop van het kleed maken. Laat de prop op je lijf ploffen. Laat het ploffen op een plek die je prettig vindt. Duw de prop weg van je lijf. Doe dat 5x.

Laat een ander een prop maken van het kleed. Laat de prop op je lijf ploffen op een plek die je prettig vindt. Laat de ander (zonder woorden) merken dat je het prettig vindt.

8

De koning traint de allerlaatste meters van een hardlooptwedstrijd. Loop 30 seconden hard op je plaats. Houd het kleed in de lucht. Oefen het juichend over de finish komen. Let goed op de ander en de spullen om je heen!

Sta op twee benen. Houd het kleed met twee handen vast. Laat het kleed 20 seconden zwieren en zwaaien. Juich erbij.

Zit op een (rol-)stoel. Houd het kleed vast. Laat het kleed zwieren en zwaaien. Doe dit naast je lijf. Wissel rechts met links af. Hou dit 20 seconden vol.

Zit op een (rol-)stoel. Houd samen het kleed vast. Beweeg het kleed samen zo dat je wisselend van links naar rechts beweegt in je eigen tempo. Doe dit een aantal keer.

Laat een ander het kleed wapperend om je heen bewegen. Laat dit doen op een manier die jij prettig vindt. Moedig de ander aan om door te gaan.

9

Een goede koning komt fit uit zijn bed. Leg het kleed op de grond. Doe 3x 20 tellen verschillende oefeningen. Denk eens aan opdrukken, planken, schaduwboxen, buikspieren. Weet je er zelf nog een paar?

Maak een prop van het kleed. Leg de prop op de grond. Raap de prop op, houd hem boven je hoofd, en laat hem op de grond ploffen. Doe dit 30 seconden zo vaak mogelijk.

Maak een lengterol van het kleed. Houd een uiteinde vast. Laat een ander zijn voeten op het andere uiteinde zetten. Trek het kleed los. Doe dat 5x.

Laat een lengterol maken van het kleed. Laat het uiteinde op je schoot leggen. De ander beweegt de rol als een slang. Lukt het om de slang te pakken? Of van je schoot te krijgen? Doe dit een aantal keer.

Laat het kleed zo onder je been leggen, dat je been in een hangmat ligt. Laat je been zo schommelen dat je het prettig vindt. Laat de ander (zonder woorden) merken dat je het leuk vindt.

10

Een koning zit soms te lang achter zijn computer. Meer bewegen is dan echt nodig. Leg het kleed over je rugleuning als een echte troon. Hoe vaak kun jij zitten en opstaan in 30 seconden?

Zit op een (rol-)stoel. Maak een prop van het kleed. Daag een ander uit. Gooi het kleed 10x over zonder dat het kleed de grond raakt. Jullie krijgen allebei punten.

Zit op een (rol-)stoel. Ga op een stukje van het kleed zitten. Houd je goed vast aan de zitting of leuning. Daag een ander uit om het kleed onder je vandaan te trekken. De ander mag 5 tellen trekken. Wie wint? Doe het 3x.

Laat het kleed een stukje onder je lijf verstoppen. Laat het zo verstoppen dat je er zelf bij kan. Trek het op je eigen manier los. Laat verschillende plekken uitproberen. Doe dit een aantal keer.

Laat het kleed onder je lijf doen. Laat het kleed met korte bewegingen weghalen. Laat het zo doen, dat je het leuk vindt. Laat de ander (zonder woorden) merken dat het je leuk vindt.

