



Simpelfit mét een vuilniszak

Verrassend thuis bewegen met wat je hebt

Ben je ook op zoek naar:

- beweging?
- even een uitdaging?
- wat gekkigheid?
- of je lijf voelen in het nu?

Pak een vuilniszak en speel "Simpelfit mét een vuilniszak"!

Wat is Simpelfit mét een vuilniszak?

Het is een ontdekkingsspel. Je hebt een vuilniszak nodig. Des te groter, des te leuker. Kijk of je er eentje kan vinden van 240 liter. Maar misschien vind je kleiner prettiger. Vul de vuilniszak met lucht. Knoop hem dicht of plak hem dicht. Je kunt hem de ene keer vol doen, en een andere keer juist wat minder vol. Wat kun jij allemaal met een vuilniszak? Dat is de vraag. Probeer iets uit en wanneer je er plezier om beleeft dan is het goed. Doe het vooral zo lang je het leuk vindt!

Hoe doe je Simpelfit mét een vuilniszak?

Kies één van de onderstaande werkwoorden.

Bijvoorbeeld draaien. Kun jij de vuilniszak tegen je buik aandrukken en dan zo snel mogelijk rondjes laten draaien om je romp? Of kun je de vuilniszak zo omhoog gooien dat hij een rondje draait? Of kun je de vuilniszak vasthouden terwijl je liggend op de grond rondjes draait? Of kan iemand met de vuilniszak rondjes draaien op je rug? Of

Denk om jezelf, anderen en je omgeving wanneer je met de vuilniszakken speelt.

Werkwoorden die je kunnen inspireren:

schoppen	vangen	gooien	ploffen
trommelen	zitten	wiegen	stoten
duwen	wiegen	balanceren	kneden
rennen	springen	stappen	stuiten
tikken	mikken	draaien	...

Spelvormen die je kunnen inspireren:

Hoe vaak of snel kun je iets doen binnen een bepaalde tijd?

Laat iemand een lichaamsdeel aanwijzen waarmee je de opdracht gaat doen. – kun jij bijvoorbeeld de vuilniszak kneden met je elleboog?

Doe het *mindfull*. Maak de beweging eens rustig en voel waar de vuilniszak je raakt. Voelt het prettig?

Speel het met lef. Mag een ander de beweging met de vuilniszak op jouw lijf maken? En waar mag dat dan van jou? Wijs aan of vertel het!