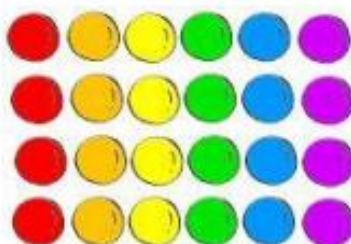


Kleurenspel

Ik hou van Holland



Doel

Met je voet of hand de kleur aanraken die genoemd wordt

Materiaal

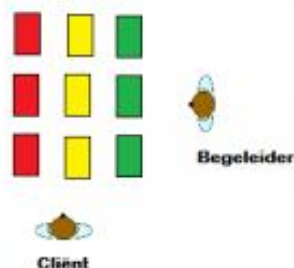
- Gekleurde a4tjes
- Plakband (om a4tjes vast te maken)

Activiteit

1. Er worden 9 a4tjes neergelegd met verschillende kleuren. Bijv. 3 rood, 3 geel en 3 groen
2. De begeleider geeft de cliënt de opdracht om met een hand of voet een bepaalde kleur aan te raken. Bijv. rechterhand op groen.
3. De cliënt voert deze opdracht uit. Als hij dat gedaan heeft mag hij weer van het a4tje afkomen en volgt er een nieuwe opdracht

Hoe zet je het neer?

1. Zorg voor voldoende ruimte waarop de deelnemers vrij kunnen bewegen
2. Plak 9 A4tjes, 3 verschillende kleuren op de grond zoals onderstaande afbeelding



Let op!

- Niet meerdere mensen tegelijk een opdracht geven. Dan wordt het snel te rommelig en kunnen er botsingen ontstaan.
- Bij het uitleggen eerst voordoen wat de bedoeling is

Te makkelijk?

- Leg meer gekleurde A4tjes op de grond om het speelveld te vergroten
- Maak de opdrachten moeilijker, bv. met meerdere lichaamsdelen tegelijk blaadjes aanraken

Te moeilijk?

- Is bukken om het blaadje aan raken te moeilijk, laat ze er alleen op staan
- Laat ze zelf kiezen waarmee ze de kleur aanraken

Spijkerpoepen

Ik hou van Holland



Doel

Coördinatie van de deelnemers verbeteren

Materiaal

- Stukje touw (lengte van navel tot de grond ongeveer)
- Spijker/potlood
- Lege fles / bakje / emmer

Activiteit

1. De deelnemer krijgt een touwtje om zijn middel met een spijker/potlood eraan
2. Op de grond staat een lege fles
3. De deelnemer moet de spijker in de fles krijgen zonder zijn handen te gebruiken

Variant

- Maak er een wedstrijd van. Zet 2 lege flessen of bakken naast elkaar en laat de deelnemers tegelijk beginnen en kijk wie het eerste is
- Laat de deelnemers de ogen dicht doen of blinddoek ze met bv. een theedoek en laat ze het spel uitvoeren

Hoe zet je het neer?

1. Zet de lege fles of bak in het midden van de ruimte neer
2. Bindt het touwtje om de middel van de deelnemer
3. Laat de deelnemer boven de lege fles of bak staan en begin het spel
4. Zorg als begeleider dat je naast of in de buurt van de cliënt staat om te ondersteunen of aanwijzingen te geven

Let op!

- Let op de veiligheid van de deelnemers met het voorwerp wat wordt gebruikt. Als een spijker te gevaarlijk is neem bv. een pen of potlood
- Zorg voor voldoende ruimte

Te makkelijk?

- Gebruik een voorwerp met kleinere opening waarin de spijker moet worden gehangen
- Laat de deelnemer de opdracht geblinddoekt of met ogen dicht uitvoeren
- Speel het spel tegen elkaar en kijk wie de spijker als eerst erin heeft

Te moeilijk?

- Maak het touwtje om de hand van de deelnemer ipv. de middel.
- Gebruik een voorwerp met grotere opening waarin de spijker moet worden gehangen

Sjoelen

Ik hou van Holland



15

Doel

Probeer zoveel mogelijk punten te halen door de ballen in de gaten te sjoelen

Materiaal

- Sjoel bord (plaatje)/ 4 stoelen waar doorheen gerold kan worden
- 5 ballen (groot of klein maakt niet uit) of iets anders wat rolt

Activiteit

1. Je gaat op 4 meter afstand van het sjoelbord/ stoelen staan
2. Vanaf hier rol je de bal richting het bord. Dit doet de speler met alle ballen
3. Boven de gaten staan verschillende cijfers, dit zijn het aantal punten. Als alle ballen zijn gegooid wordt het aantal punten dat iemand heeft gescoord geteld
4. Vervolgens mag de volgende speler de 5 ballen rollen tot dat iedereen is geweest
5. Iedere deelnemer krijgt drie beurten om zoveel mogelijk punten te halen.

Hoe zet ik het neer?

1. Plaats het sjoelbord/ 4 stoelen in een rij naast tegen de muur met de opening tussen de stoelpoten van de muur af
2. De spelers gaan op 4 meter afstand van het sjoelbord/ stoelen staan (zie onderstaande afbeelding)



Let op!

- De bal moet rollen en dus niet gegooid worden
- Zorg dat de stoelen stevig staan als er een bal tegen aan komt
- Let op dat de speler die aan de beurt is voldoende ruimte heeft om te gooien

Te makkelijk?

- Ga verder van de sjoelbord/ stoelen staan
- Gebruik een grotere bal
- Gebruik de extra regel dat bij één bal in elk hokje/ stoel 1 extra bonuspunt wordt verdient

Te moeilijk?

- Pak ter ondersteuning een stoel erbij om vanuit daar te gooien/ rollen
- Ga dichterbij het sjoelbord/ stoelen staan
- Tel de punten niet op en probeer vooral de bal in een hokje te krijgen dat is al voldoende

Zak Lopen

Ik hou van Holland



Doel

Je op een andere manier leren voortbewegen.

Materiaal

- Jute zak/ slaapzak/ dekbed overtrek
- 2 flessen / pionnen

Activiteit

1. Je gaat in de jutezak staan en pakt deze met beide handen goed vast
2. De deelnemers moeten een bepaald parcours afleggen (bijv. 10 meter met pionnen uitgezet), waarbij hun benen in een jute zak zijn gestoken. Wie het eerst aankomt heeft gewonnen
3. De een zal zich het beste springend voortbewegen en de ander door gewoon te lopen. Dat maakt niks uit meedoen is belangrijker als winnen!

Opstelling

1. Zorg dat er voldoende ruimte is en een niet te gladde vloer
2. Zet de pionnen in de beschikbare ruimte 10m van elkaar recht tegenover elkaar
3. Leg de juttenezak(ken) bij een van de pionnen neer
4. Vanaf de pion waar de juttenezak(ken) liggen starten de deelnemers

Aandachtspunten

- Let goed op de veiligheid bij het zaklopen
- Zorg dat er geen obstakels op het parcours staan
- Zorg dat de ondergrond niet te glad is dat deelnemers wegglijden bij het springen
- Van te voren inschatten bij welke groep dit spel gedaan kan worden

Te makkelijk?

- Maak het parcours langer
- Zet obstakels in het parcours
- Maak er een wedstrijd van met meer dan 2
- Speel het spel optijd en kijk wie het snelst is

Te makkelijk?

- Maak de af te leggen afstand kleiner
- Doe met maar 1 been in de juttenezak ipv. 2 en maak er een soort lopen van
- Meedoen is belangrijker als winnen! Maak er geen wedstrijd van

Hoefijzer gooien

Ik hou van Holland



15

Doel

Zoveel mogelijk hoepels om de pionnen te gooien

Materiaal

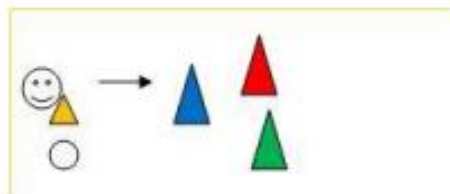
- 3 grote pionnen/ stoelen
- 1 kleine pion/ stoel
- 6 kleine hoepels/ringen/ bolletje sokken

Activiteit

1. De deelnemer gaat bij de kleine pion staan
2. Hier liggen zes kleine hoepels
3. De hoepels worden een voor een gegooid richting de grote pionnen
4. Hoeveel hoepels of sokken kun je om of op de pionnen gooien?

Hoe zet je het neer?

1. 1 of 2 begeleiders (ligt aan de hoeveelheid deelnemers die aanwezig zijn)
2. Plaats de 3 grote pionnen niet te ver van elkaar vandaan
3. Plaats op gepaste afstand de pion vanaf waar gegooid dient te worden. (zie onderstaande afbeelding)



Let op!

- Zorg dat er geen breekbare spullen in de buurt staan die kunnen worden omgegooid
- Zorg ervoor dat de hoepels één voor één worden gegooid
- Zorg ervoor dat de hoepels niet de hele ruimte door kunnen vliegen

Te makkelijk?

- Afstand vanaf waar te gooien vergroten
- Op kleur gooien, de rode hoepel om de rode pion

Te moeilijk?

- De kleine pion dichterbij zetten
- Grotere hoepels gebruiken

Blik gooien

Ik hou van Holland



Doel

Met drie ballen zoveel mogelijk blikken om te gooien

Materiaal

- 10 blikken/ blokken / bekers
- 3 ballen/ 3 bolletjes sokken/ 3 tennisballen
- 1 pion/stoel



Activiteit

1. De deelnemer gaat bij de pion staat
2. Hier krijgt de deelnemer drie ballen
3. Deze ballen gooit hij omste beurt naar de blikken toe
4. Na deze drie ballen word er gekeken hoeveel blikken er zijn om gegooid
5. Herhaal dit totdat iedereen aan de beurt is geweest

Hoe zet je het neer?

1. 1 of 2 begeleiders (ligt aan de hoeveelheid deelnemers die aanwezig zijn)
2. Maak een kring van de deelnemers
3. Plaats de blikken op een tafeltje in het midden van kring, zodat ze voor iedereen zichtbaar zijn

Let op!

- Let op de veiligheid
- Zorg ervoor dat er niemand te dicht bij de blikken staat. Dit voor verkeert gemikte ballen

Te makkelijk?

- De pion verder weg zetten.
- Kleinere ballen

Te makkelijk?

- De pion dichterbij zetten.
- Pittenzakjes gebruiken ipv ballen.

Touw trekken

Ik hou van Holland



Doel

Probeer de tegenstander over de streep heen te trekken

Materiaal

- Eén groot dik stevig touw
- Eén lintje
- Twee pionnen

Activiteit

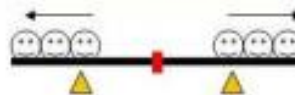
1. De deelnemers worden verdeeld over het touw. Zorg dat er een gelijk aantal aan elke kant staat
2. Ze houden het touw vast met hun handen. Het lintje hangt precies in het midden
3. Er komt spanning op het touw te staan omdat aan beide kanten aan het touw worden getrokken
4. De scheidsrechter telt af en dan is het een kwestie van heel hard trekken
5. De bedoeling is dat het lintje aan jouw kant voorbij de pion komt, dan heb je gewonnen

Variant

- Varieer met aantal deelnemers aan de kant van het touw (1:1, 2:2, 3:3)
- **Met voldoende begeleiding die kunnen helpen duwen is het ook mogelijk dit met rolstoelers uit te voeren.** De begeleiders ondersteunen dan de deelnemers en de deelnemers houden het touw vast

Hoe zet je het neer?

1. 1 of 2 begeleiders (ligt aan de hoeveelheid deelnemers die aanwezig zijn). Zorg voor voldoende ruimte
2. Zet de deelnemers/ groepen tegenover elkaar
3. Geef beide deelnemers of groepen een uiteinde van het touw en zorg dat het beetje strak staat



Let op!

- Let op de veiligheid
- Zorg ervoor dat de deelnemers niet zomaar het touw loslaten
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om naar achter te lopen
- Let op dat het niet te wild gaat en wanneer een deelnemer doorslaat

Te makkelijk?

- Zet de pionnen verder uit elkaar
- Laat de begeleiders tegen de deelnemers het spel uitvoeren
- Het aantal deelnemers variëren 1:1, 2:2, 3:3
- Zet aan een kant juist meer of minder deelnemers een team veel sterker is

Te moeilijk?

- De pionnen dichterbij elkaar zetten
- Samen met de begeleiders

Hinkelen

Ik hou van Holland



Doel

Door met ieder been in een vakje te staan de overkant te halen en weer terug.

Materiaal

- Tien fietsbanden
- Of stoepkrijt voor buiten
- Theedoeken (let wel op met springen dan)

Activiteit

1. De tien fietsbanden worden neergelegd als een hinkelpad (zie afbeelding) Dus je begint met één band daarna twee, en vervolgens weer één. Dit doe je tot de tien banden op zijn
2. Er word in de banden gestapt met twee voeten. Eventueel kan er gesprongen worden

Variant

- De banden kunnen ook in een lange rij worden gelegd

Hoe zet je het neer?

1. 1 of 2 begeleiders (ligt aan de hoeveelheid deelnemers die aanwezig zijn)
2. De fietsbanden worden neergelegd (zie onderstaande afbeelding)
3. De deelnemers gaan één voor één aan het begin staan



Let op!

- Let op de veiligheid.
- Doe dit niet met hoepels in de zaal, deze kunnen wegglijden waardoor de deelnemer kan vallen.

Te makkelijk?

- Op een been hinkelen, ipv met twee voeten tegelijk er in stappen of springen.

Te moeilijk?

- Met twee voeten te gelijk in elke hoepel stappen
- Biedt cliënt hulp met in de vorm van handen vasthouden