

Koningsspelen 2020

Hindernisbaan

Maak thuis of in de tuin een hindernisbaan. Voorbeelden van hindernissen: een stapel boeken waar je overheen moet springen, een stoel waar je onderdoor kruipt of overheen klimt, een kleed waar je onderdoor kruipt, flesjes waar je tussendoor moet slalommen. Wees creatief en maak er een leuke hindernisbaan van!



Touwtjespringen

Pak een springtouw en ga springen! Kun jij het 10 minuten volhouden om te springen? (5 mag ook hoor), en hoeveel keer heb je dan gesprongen? Succes!



Traplopen

Loop 4 keer de trap op en weer af. Dat mag rustig lopend, maar misschien kun je het wel heel snel. Daarna wel even uitrusten ;)



Fietsen

Pak je fiets en ga 10 minuten (of langer) fietsen. Even door het bos of gewoon een rondje in de buurt.



Basketbal

Zet buiten een (of meer) emmers neer. Pak een bal en probeer de bal in de emmers te gooien. Je kunt ook bordjes met punten zetten bij de verschillende emmers. Hoeveel punten kun jij scoren?



Spiderman challenge

Bouw het vetste en meest uitdagende spinnenweb. Je moet hier natuurlijk wel doorheen komen;)



Balanceren

Maak thuis een pittenzakje door knijpers in een washandje te doen. Gebruik één knijper als afsluiting. Hoe vaak kan jij opstaan en weer gaan liggen zonder dat het zakje valt.



Just dance

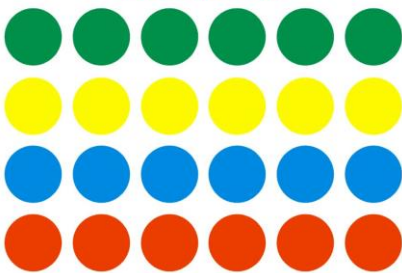
Zoek een fijn nummer op en dans:)



Twister

Misschien heb je het spel zelf in de kast liggen en anders kun je de gekleurde stippen met krijt op de tegels maken.

Twister



Skippybalrace

Heb je thuis een skippybal? Of misschien wel twee. Dan kun je een skippybalrace doen. Wie is er als eerste aan de overkant? Of als je alleen bent, hoe snel kun je aan de overkant komen? Houd de tijd bij en probeer het de tweede keer nog sneller.



Toren bouwen

Zoek spullen in en/of om huis en bouw een zo hoog mogelijke toren.



Bowlen

Zet 10 flesjes of wc-rollen neer in een driehoek. Probeer de met een bal alle flesjes of wc-rollen om te gooien.



Hinkelbaan

Teken met krijt een hinkelbaan in de tuin of op de stoep, en hinkelen maar!

Variatie? Bekijk hier een filmpje over [hinkelen 3.0](#)



Bal hooghouden

Als je een echte voetballer bent kun je dit vast wel, pak een bal en kijk hoe lang je hem kunt hooghouden. Dit kun je ook binnen met een ballon doen.



Verspringen

Teken een lijn. Neem een aanloop en spring zo ver mogelijk. Blijf stil staan en teken een lijntje bij je voeten. Je kunt hier ook een post-it plakken of iets neerleggen.

Probeer het daarna nog een keer en probeer jezelf te verbeteren.



Doolhof

Teken een doolhof. En daag elkaar of jezelf uit. 'verstop' iets in het doolhof en laat de ander dit ophalen.

Pac-man

Teken het doolhof ruim en speel tikkertje. Je kunt spulletjes neerleggen waardoor je sneller of langzamer gaat of kan wisselen waardoor de ander de tikker wordt.



Lichaamsdelen Dans

Dit speel je met 2 of meer. Zet de muziek aan. Ga tegenover elkaar staan. Eén noemt een lichaamsdeel, bv. het hoofd. Probeer alleen dat lichaamsdeel op de muziek te bewegen. De ander noemt een nieuw lichaamsdeel, bv. de vingers. Etc. Ga net zolang door, totdat je geen lichaamsdeel meer kan bedenken. [filmpje](#)

Wortel trekken

Dit speel je alleen of tegen iemand anders. Je hebt er een lege emmer en een tuin voor nodig. De opdracht:

- Ga in 5 minuten zoveel mogelijk onkruid verzamelen.
- Wie het meeste onkruid verzameld heeft is de winnaar.

Je kan dit spelen totdat de voorraad onkruid op is.



- **Touwtrekken** (als je geen touw hebt kan het met een oud laken of met een handdoek)



- **Parcours lopen** (bijvoorbeeld met een ei op een lepel)



- **Spijkerpoepen** (je hebt alleen maar een touwtje een spijker (of iets anders kleins en zwaars) en een fles nodig)



- **Koekhappen** ((ontbijt)koek en een touw en tadaaaa)



- **Ezeltje prikje** (teken een ezel zonder staart. Teken de staart los en knip hem uit. Probeer met je ogen dicht de staart precies op de goede plek te "prikken")



- **Snoep happen** (vul een bak met water en leg er een paar snoepjes in, neus dicht en adem in: probeer het snoepje met je mond te pakken)



Of:

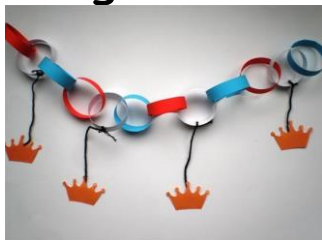
- Schminken en dan gekke foto's maken
- Cakejes bakken

Knutselideeën:

- Een kroon



- Slingers



- gekke bril

