

## Naambal

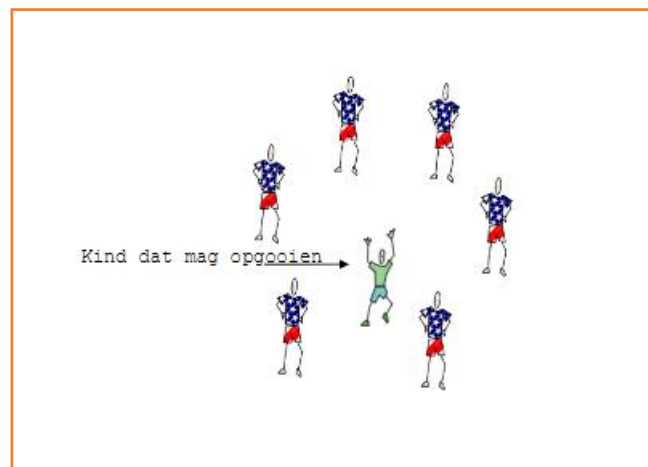
Speelveld  $\pm 10$  m lang x 10m breed

Materiaal 1 bal

Aantal spelers 4 of meer

### Speelwijze

Opstellen in een kring, een kind gooit de bal omhoog en roept de naam van een ander kind. Het kind met de naam die geroepen is, probeert de bal te vangen. Vangt het kind de bal dan mag hij/zij opgooien en een naam roepen. Vangt hij niet, dan moet hij de bal oprapen en 'stop' roepen. De kinderen moeten stil blijven staan. Daarna probeert het kind de bal door de gespreide benen van de kinderen te rollen. Is het gelukt om de bal door de benen van een van de kinderen te rollen, dan mag het kind de bal weer opgooien en een andere naam noemen. Is het niet gelukt dan wisselen met het kind, waardoor hij onder de benen door probeerde te rollen.



## Lummelen

*Speelveld* ± 5 m lang x 5m breed per veld

*Materiaal* 1 bal per veld | 4 pionnen of schoenen om het veld af te zetten

*Aantal spelers* 5 per veld

### Speelwijze

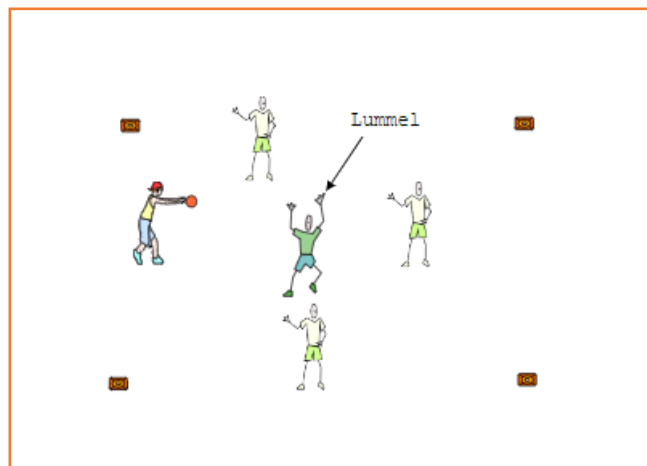
1 lummel probeert de bal de bal af te pakken, en de overspelers proberen naar elkaar over te spelen. Is dat 8 keer gelukt, dan word er gewisseld van lummel. Als de lummel eerder de bal kan afpakken, dan wordt er gelijk gewisseld.

### Regels

- Wie de bal heeft mag niet lopen.
- Lummel mag de bal niet uit de handen trekken.

### Aanpassingen

- Spelen met 2 lummels.
- Aantal keer overspelen meer of minder.
- De persoon met bal tikken is genoeg om te wisselen.



## Werpbal

Speelveld ± 20 m lang x 10m breed

Materiaal 1 bal | 6 pionnen of schoenen | 1 hoepel of korf | stopwatch

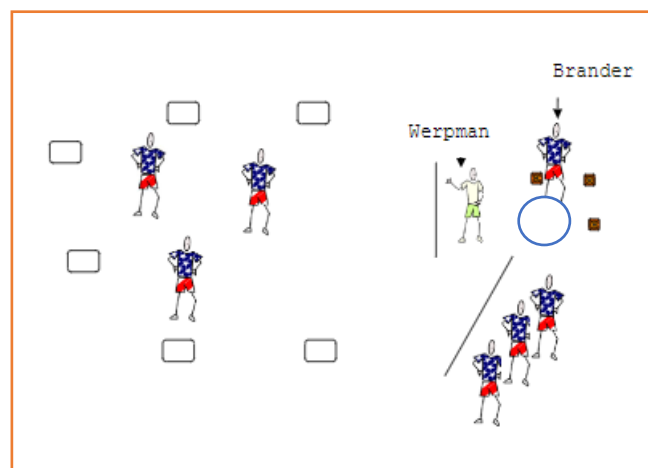
Aantal spelers 8 of meer

### Speelwijze

2 partijen. Er is een veldpartij en werppartij. Let erop: werppartij aan de kant staan. En er is 1 brander (bij de korf of hoepel). Werpen vanaf achter de werplijn (maken met 2 pionnen), tussen de honken (pionnen of schoen). Proberen zo snel mogelijk rond te lopen, via de honken. Wordt de bal gebrand (in de hoepel of korf gelegd), dan moet de looper staan bij een honk. Sta je niet bij een honk dan is het een strafpunt en moet je terug naar het vorige honk. 6<sup>e</sup> honk gehaald, dan is het een punt. Veldpartij: De bal die is geworpen zo snel mogelijk terug gooien naar de brander. Vangbal: strafpunt voor werppartij. Na 5 minuten wisselen, aantal strafpunten en punten worden bijgehouden.

### Aanpassingen

- Veld groter of kleiner maken.
- Bal moet eerst naar een mede speler gegooid worden, voordat de bal naar de brander mag.
- Met slag materiaal spelen.



## Boter, kaas en eieren

*Speelveld* ± 10 m lang x 5m breed per veld

*Materiaal* 6 lintjes (3 om 3, verschillende kleuren) | 11 pionnen of schoenen

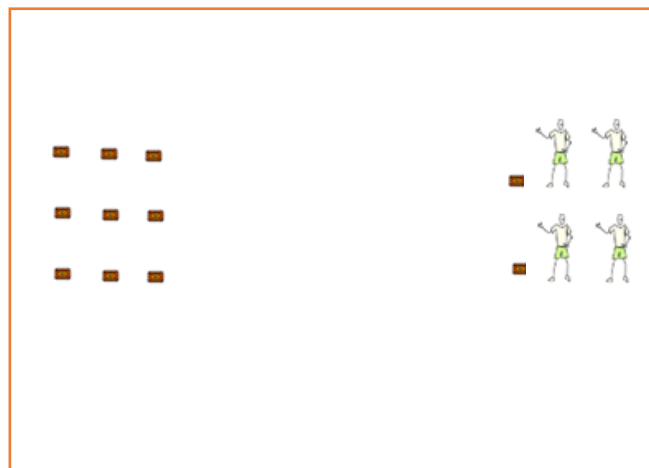
*Aantal spelers* 6-8 per veld

### Speelwijze

2 partijen. Staan in een rij achter de start pion klaar. Voorste drie personen van beide teams hebben een lintje. De nummers 1 rennen bij het start signaal naar de pionnen aan de overkant. Daar wordt het lintje op een schoen of pion gelegd. Zo snel mogelijk ren je terug naar de groep, ben je over de lijn, dan begint nummer 2 uit de rij met rennen enz. Nummer 4 heeft geen lintje, toch rent deze naar de pionnen en mag eenmalig het lintje van zijn eigen team verplaatsen. Het spel stopt als een team drie op een rij heeft gemaakt.

### Aanpassingen

- Afstand vergroten of verkleinen.



## Ren je rot

*Speelveld* ± 10 m lang x 10 m breed

*Materiaal* 1 bal

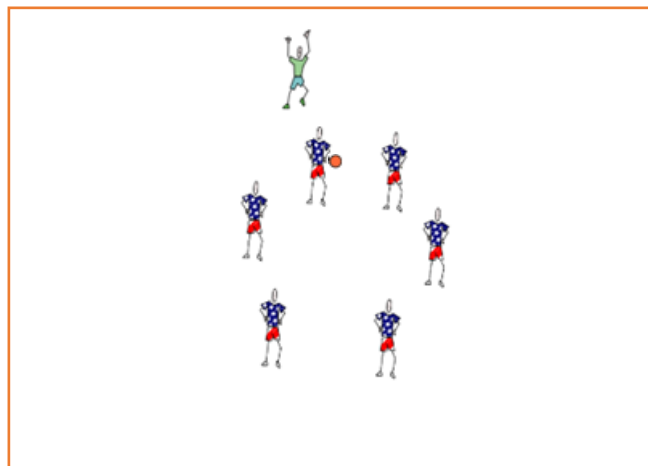
*Aantal spelers* 8 per veld

### Speelwijze

Opstellen in een kring. 1 persoon heeft de bal. Achter de persoon met de bal staat de persoon die gaat rennen. De bal wordt naar de persoon rechts gegooid, totdat de bal weer bij de persoon is waar het begon. Zodra de bal voor het eerst gegooid wordt, begint de renner om de groep te rennen. Als de bal bij het begin is, wordt er stop geroepen. De renner telt dan langs hoeveel personen hij/zij gerend is.

### Aanpassingen

- Afstand vergroten of verkleinen.
- Links en rechtsom gooien.



## Estafette

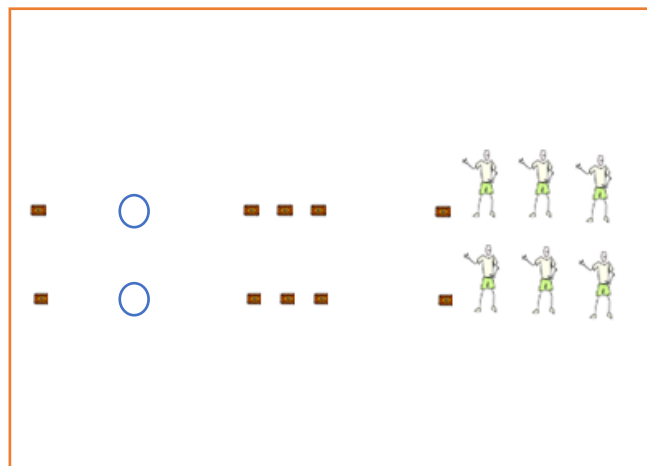
Speelveld	± 20 m lang x 10 m breed
Materiaal	10 pionnen of schoenen   2 hoepels
Aantal spelers	4 of meer

### Speelwijze

2 partijen in een rij achter elkaar. Nummers 1 rennen naar de overkant, slalommen om de pionnen en stappen door de hoepel. Draaien om de achterste pion en rennen zo snel mogelijk terug. Zodra ze voorbij de start pion zijn, begint nummer 2 met rennen. Spel eindigt als iedereen geweest is en op de grond zit.

### Aanpassingen

- Gemengd estafette: 1 iemand moet hinkelend, 1 iemand moet springend en 1 persoon moet achterste voren. Het team mag zelf kiezen wie ze inzetten voor deze varianten.



## VOORBEELD BUITENTURNLESSEN: BLOKKEN: WARMING-UP

Dit document is ter inspiratie van je buitentraining. Er zijn voornamelijk spelvormen opgenomen die gedaan kunnen worden tijdens een (recreatieve) buiten training. In combinatie met jullie turn gerelateerde lesblokken maakt dit jullie buiten trainingen tot een succes!

### Lijnenspel

#### Benodigheden:

Krijt/pionnen

**Uitleg:** zet 8 tot 10 lijnen uit evenwijdig aan elkaar. Laat kinderen plaatsnemen op de eerste lijn. Elke lijn heeft opeenvolgend zijn eigen nummer. De trainer roept nummer waar de kinderen naar toe moeten rennen. Als kinderen het goed door hebben kan je andere loopvormen introduceren. De variaties zorgen ervoor dat kinderen goed moeten opletten.

#### Variatie/inspiratie:

Maak rekensommetjes op niveau van de kinderen 6-4, 2+6, 10:4, 25-17, 3x2? Kinderen moeten zelf uitrekenen waar ze naartoe moeten rennen.

Laat kinderen opdrachtjes uitvoeren wanneer ze een "fout" maken. Verkeerde kant op rennen of veel later zijn als de lijn.

Laat kinderen bij even nummer een andere loopvorm uitvoeren dan bij oneven nummers.

Breng kinderen van de wijs door een nummer/som te noemen die niet bestaat/of waar de kinderen al op staan. Ook kan je mee rennen en stoppen bij de verkeerde lijn of te ver door rennen of bij het roepen van een nummer de verkeerde kant op wijzen.

Tip: ook leuk als snelle afsluiter van je les. Ben je af? Mag je gaan.

### Mattenspel

#### Benodigheden:

4 matten tummatjes/ stoepkrijt

#### Uitleg:

Leg de vier matten in een vierkant met een afstand van 10 meter tot elkaar. Verdeel de kinderen over de matten. Laat ze bij de start even 5 rondjes linksom rennen waar de kinderen alle matjes/getekende vlakken aanraken. Doe dit ook de als iedereen klaar rechtsom. Als ze een beetje warm zijn kan je er een wedstrijdje van maken. Roep bijvoorbeeld. Links 2 of rechts 3. Het groepje dat het eerste compleet is na de rondjes heeft gewonnen.

#### Variatie/inspiratie:

Maak drie groepjes zodat er een matje leeg is. Geef elke groep een nummer (1, 2 & 3) Wanneer je als trainer een nummer roept van het desbetreffende groepje rennen ze naar het lege matje.

- Varieer op zicht en gehoord. Klap bijvoorbeeld 1,2 of 3 keer in je handen. Kinderen moeten dan luisteren naar hoe vaak er geklapt wordt. Of zeg dat kinderen moeten kijken naar hoeveel vingers je opsteekt. Om het nog net wat moeilijker te maken kan

je ook verkeerde getallen roepen. En moeten de kinderen daar niet naar luisteren maar echt naar je vingers kijken. 55f

- Laat twee kinderen tikker zijn. Als ze iemand tikken wisselen dan met de renners van het desbetreffende groepjes. Let goed op dat kinderen dan mogelijk van nummer wisselen.

## **Kennismaken**

### **Uitleg:**

Lang niet meer fysiek getraind of trainen in een gemengde groep? Misschien is het even goed om weer even kennis te maken met elkaar. Maak groepjes van twee en stel ze de vervolgende vragen. Het antwoord van de vraag is gelinkt aan een oefening. Deze voeren ze uit totdat je de volgende vraag stelt

Grond aantikken en springen JA, dribbelen NEE

- Ik ben vandaag naar school geweest
- Dit is mijn eerste fysieke training
- Ik ben vandaag naar school geweest
- Ik ben 8 of 9 jaar oud
- Ik heb een broer of broertje

Armen draaien JA, Hinkelen NEE

- Ik heb veterschoenen aan
- Ik heb een korte broek aan
- Ik heb blond haar
- Ik zit naast turnen ook op een andere sport
- Ik kan een salto op de trampoline

Tenen links rechts aan tikken Ja, handen naar de grond Nee

- Ik heb thuis een trampoline
- Ik heb een zusje of zus
- Ik bespeel een muziekinstrument
- Ik turn normaalgesproken 2 dagen in de week
- Ik fiets elke dag naar school

## **Iemand is hem Niemand is hem**

### **Benodigheden:**

2 foam ballen, 4 pionnen

### **Uitleg:**

Alle kinderen gaan in het veld staan. Er worden door de trainer 2 ballen in het veld gegooid. Iedereen mag de bal pakken om andere kinderen af te gooien. Je mag niet lopen met de bal. Je mag wel afwerpen met je handen. Als je afgegooid bent stap je op de kortste manier buiten het veld en doe je de opdracht bijvoorbeeld: 5 kikkersprongen. Rolt de bal buiten het veld? Haalt het dichtbij zijnde kind de bal op en gooit vanaf de rand de bal weer in het veld.

### **Variatie/inspiratie:**

**Spel** Maak het veld kleiner, gebruik meer ballen, zonder afwerpen van de bal, vangenbal is het kind af die de bal gooid, direct bal buiten het veld gegooid ben je ook af.



**Opdrachten:** Wisselsprongen, kattensprongen, spagaat sprongen, radslagen, draaien, handstanden, koprollen, opdrukken, burpees, crunches, ect.

### Wie is de tikker?

#### Benodigheden:

4 pionnen

#### Uitleg:

Zet een veld uit waar tikkertje gespeeld kan worden. Alle deelnemers op een lijn dicht naast elkaar en laat ze de ogen dicht doen. Loop achter de kinderen langs en tik twee tikkers op de rug zodat alleen ze zelf weten dat ze de tikker zijn. Zeg vervolgens dat je ook een bevrijder gaat aantikken. Tik deze persoon ook op de rug. Als je klaar bent mag iedereen in het veld gaan staan. Tikkers kunnen of direct hun slag slaan of heel stiekem rustig menen gaan tikken. Als je getikt bent ga je op de grond zitten. De bevrijder is de enige die kinderen die op de grond zitten weer bevrijden door ze op het hoofd te tikken. Kinderen mogen niet roepen wie de tikker is.

#### Variatie/inspiratie:

- Varieer in grootte van het veld, aantal tikkers & bevrijders
- Gebruik andere vormen wat je moet doen als je af bent/bevrijden. Laat ze bijvoorbeeld een bruggetje maken waar ze de kinderen op hun buik moeten tikken. Het moet voor de bevrijder niet te moeilijk worden. Hij/zij moet niet te opvallend worden.

### Triangel tikspel (kat & muis in kleine groepjes)

#### Benodigheden:

1 lintje per 4 kinderen

#### Uitleg:

Maak groepjes van 4 kinderen. Drie kinderen maken een kleine kring en pakken elkaars handen vast. Een van deze kinderen heeft een staart (lintje) in de broek. Het kind dat overblijft moeten proberen het lintje te pakken te krijgen (kat). Door samen te werken en de kring elke keer te draaien kan de groep ervoor zorgen dat de muis uit handen blijft van de kat.

#### Variatie:

Is het te moeilijk voor de renner (kat). Maak dan grotere groepjes.

### Schipper mag ik overvaren?

#### Benodigheden:

4 pionnen

#### Uitleg:

Zet een rechthoekig veld uit waar alle kinderen op een korte zijde van het veld gaan staan. Kies iemand uit die twee tikkers aanwijst. Per keer dat de groep oversteekt krijgen ze een

opdracht om aan de overkant te komen. Worden ze getikt moeten ze wisselen met de kinderen in het midden.

**Variatie:**

- Laat de kinderen meedenken over de oefeningen
- Laat de tikkers gewoon rennen zodat er snel en vaak door gewisseld kan worden
- Zijn er kinderen die het moeilijk vinden om te tikken? Hanteer dan het systeem dat het kind dat het langste tikker is weer bij de groep mag gaan staan.

**Cluedo (conditie/uithoudingsvermogen)**

Levend Ludo in koppels. Kinderen proberen er zo snel mogelijk achter te komen wie de moordenaar, moordwapen en moordlocatie is.

**Benodigheden:**

- Lijsten met 10 mogelijke moordwapen, 10 mogelijke moordenaars en 10 mogelijke moordlocaties.
- Pennen
- 30 losse papiertjes met moordlocatie, wapen en locatie
- (3 bommen)
- 34 pionnen/hoedjes

**Spel voorbereiden:**

Zet een vak van 10 x 10 uit met 4 pionnen. Verdeel daar de hoedjes 30 hoedjes met 9 moordenaars, 9 moordlocaties en 9 moordwapens. En evt. 3 bommen Houd er van elk een achter de hand. Dit is het antwoord

**Start spel**

Maak op een afstandje van 10 meter groepjes van 2 en geef ze de lijst en een pen per groepje. De kinderen mogen om de beurt naar het speelveld rennen om daar onder één pion te kijken. Vervolgens rennen ze terug en kruisen ze die per persoon/wapen/locatie af. De andere is nu aan de beurt. Wanneer je wacht geef je ze opdrachten die ze kunnen volhouden totdat de ander weer terug is. Wissel deze per minuut. Het spel duurt ong. 10 á 15 minuten. Wie als eerst ze alle drie weet wint. (Welke persoon, wapen en locatie weggehaald is) Bij bommen moeten beide jongens van een team een extra uitvoeren zoals 5 keer opdrukken. Als er na 10 minuten nog niemand is die nog maar 3 dingen over heeft laat je ze gokken met wat ze hebben. Wie de meesten antwoorden goed heeft wint!

**Variatie/inspiratie:**

- Pas het niveau aan op de groep. Zet in het vak alle mogelijke woordwapens, locaties en personen uit in een rij zodat de kinderen de onderwerpen gestructureerd kunnen afwerken. Zijn de kinderen wat ouder? Verdeel de hoedjes/pionnen ad random. Zorg er dan wel voor dat je per onderwerp een ander kleurtje hoedjes gebruikt.
- Opdrachten: puckhouding zit, kommetje, holletje, ligsteun, plank, squat, hinkelen op de plaats, mountainclimbers, hoofd knie & teen in ligsteun, draai (sprongen)

## Ren je rot Quiz

### Benodigheden:

3 vakken/matjes of Pionnen, vragenlijst

### Uitleg:

Zet een veld uit waar kinderen naar een vak/pion kunnen rennen. Stel vervolgens om de beurt een vraag waar de kinderen moeten nadenken of het antwoord A, B of C kan zijn. Geef ze 10 seconden de tijd om bij het goede antwoord te gaan staan. Wie het antwoord goed heeft mag direct terugkomen de andere moeten een turn gerelateerde oefening 3, 5 of 10 keer uitvoeren zoals een radslag, handstand, wisselsprong, kruiwagen, bij elkaar op de rug o.i.d.

### Inspiratie vragenlijst:

#### Turnen:

Hoeveel olympische medailles heeft Epke Zonderlang op zijn naam staan?

**A 1 Olympische medaille**

B 2 Olympische medailles

C 3 Olympische medailles

Hoeveel salto maak je wanneer je een Trippel maakt?

A twee salto's

**B Drie Salto's**

C vier Salto's

Hoeveel turnverenigingen zijn er in Nederland?

A ongeveer 400

B ongeveer 600

**C ongeveer 900**

#### Dieren:

**Waarom staan flamingo's op 1 been?**

A Om hun evenwicht te bewaren

**B om niet te veel af te koelen (temperatuur reguleren)**

C Ze doen voortdurend spelletjes wie het langste op een been kan staan

**Hoe lang kan een slak slapen?**

A 4 dagen

B 2 maanden

**C 3 jaar**

**Hoeveel harten heeft een regenworm?**

- A 1 hart
- B 4 harten
- C 10 harten**

**Algemeen:**

Hoe heet de sneeuwpop uit Frozen?

- A Bert
- B Ralf
- C Olaf**

**In welke richting komt de zon op?**

- A Noord
- B Oost**
- C Zuid

**Wanneer is de koning jarig?**

- A 30 Maart
- B 27 April**
- C 30 April
- Ect.

## VOORBEELD BUITENTURNLESSEN: BLOKKEN: AFSLUITING

### 3 is te veel

**Benodigheden:** geen

**Uitleg:** Kinderen gaan in tweetallen op hun buik op de grond liggen in een cirkel met de gezichten naar het midden toe. Houd twee kinderen apart. Zei starten als tikker en renner. Gaat de renner naast een groepje van twee kinderen liggen moet het andere kind aan de buitenkant gaan rennen.

**Variatie/inspiratie:**

Kinderen mogen wel/niet door de cirkel heen rennen.

### Emmertjetrok

**Benodigheden:**

Grasveld, Krukje, 2 emmers(water)/yogamatje

**Uitleg:**

Dit is een iets ruiger spelletje waardoor het voor de veiligheid goed is om het uit te voeren op het gras of een andere zachte ondergrond. Als het goed weer is kan je er een waterspelletje van maken. Maak een kring van minimaal 6 tot maximaal 10 kinderen. Zet in het midden een krukje met een emmerwater of een yogamatje rechtop neer. Als trainer geef je een startsein wanneer de groep mag proberen om ander kinderen tegen de emmer/yogamatje aan te trekken. Als een kind de kruk met de emmer of yoga matje omstoot is deze persoon af.

**Variatie:**

- Is je groep te groot? Maak dan twee kleine groepjes. Hierdoor hoeven kinderen niet lang te wachten. Het spel is intensief genoeg waardoor kinderen het niet erg vinden om even te wachten.
- Kinderen willen ook wel eens de handen loslaten. Je kunt als regel hebben dat als er handen losgelaten worden beide kinderen af zijn.
- Kinderen kunnen ook elkaars polsen vasthouden.

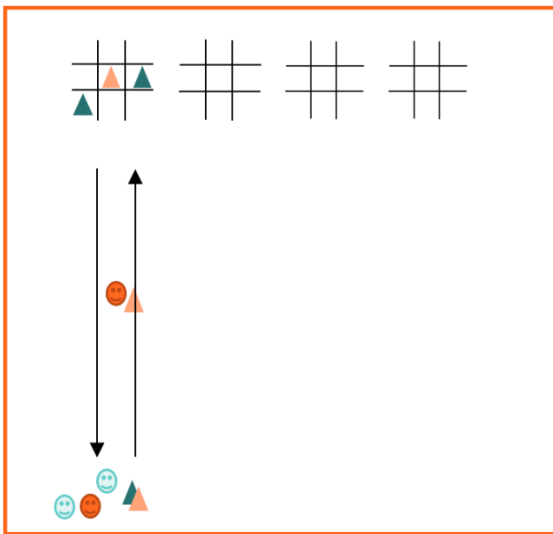
### Tiktaktoo – estafette

#### Benodigheden:

Stoepkrijt/lint(jes)/elastieken, hoedjes/pionnetjes

**Uitleg:** Maak groepjes van 4 kinderen. Per groepje maak je een raster voor boter, kaas & eieren. Per groepje speel je 2 tegen 2. Om de beurt mag een groepje naar het raster toe rennen en een zet doen in het spelletje. Het kind rent weer terug en nu mag het andere team een zet zetten totdat er gewonnen/gelijk gespeeld is.

#### Organisatie:



#### Variatie/inspiratie:

- Leg halverwege een turnmatje en laat kinderen daar een koprol/radslag/ 1/1 draai maken.

### Mastermind – estafette

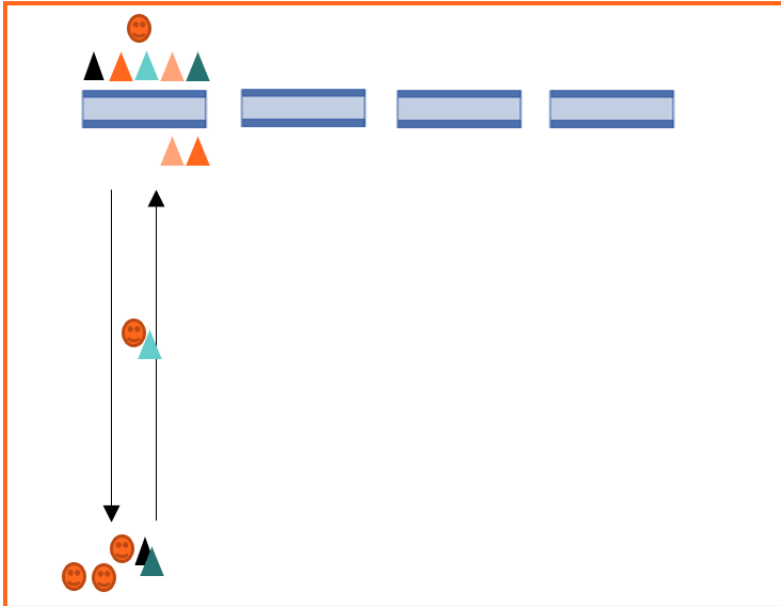
#### Benodigheden:

5 x 2 objecten met dezelfde kleur **per team** (pionnen, bekers, lintjes o.i.d.) & 1 turnmatje/ kastkop per groep

#### Uitleg:

Maak kleine groepjes voor een estafette vorm. Elk team heeft 2 x 5 objecten. Eén van de kinderen zet een (kleur)code uit achter de kopkast/matje met de 5 objecten. Maak aan de kant van de groepjes een duidelijk verdeling waar de objecten in geplaatst moeten worden. (1 t/m 5) Op het start signaal mogen de groepjes een voor een één object naar het matje/kopkast brengen en die op plek 1 t/m 5 neerzetten. Vervolgens geeft het kind achter het matje aan of object/kleur overeenkomt met de code achter het matje. Dit moet het kind van het groepje onthouden en doorgeven aan de groep. Dit gaat door totdat alle 5 objecten zijn neergezet. Vervolgens mag in de 6<sup>de</sup> beurt pionnetjes/objecten verwisseld worden. Per ronde mogen er twee objecten gewisseld worden totdat de code groep is.

**Organisatie:**



**Variatie/inspiratie:**

- Als er met beurt 5 de hele code staat en deze is nog niet goed moet het kind in beurt 5 weer een pion/object mee terug nemen en deze aan de volgende geven. Elke beurt wordt er vervolgens een hoedje neergezet & een meegenomen totdat ze allemaal op de goede plek staan. In deze variatie moet er beter overleg worden en is daarom moeilijker voor de kinderen.