

De Holendrechtter

Gratis krant voor en door de bewoners van de wijk Holendrecht

WE GAAN LEKKER BUITEN SPELEN !

Hannie de Winde, Gezondheidscentrum

Wat spelen we vandaag?

BUITEN spelen is goed, gezond, en gezellig. In de Holendrechtter zullen we het voortaan ook nog gemakkelijk maken. Dit is de bedoeling: zoek een veilige speelplek, zorg voor voldoende toezicht en zoek de benodigde spulletjes bij elkaar. Hier staat een kant-en-klaar buitenspeel-spel beschreven. Natuurlijk kun je zelf van alles verzinnen om erbij te doen en misschien bedenkt je wel je eigen spel! Wij wensen je veel speelplezier en tot de volgende Holendrechtter! Groetjes van de kinderfysiotherapeut.

*Foto:
Joke Rijnders*



Water estafette

Voor hoeveel kinderen?

voor 2 of meer

Wat heb je nodig?

- Emmer met water
- 2 lege plastic flessen (moeten allebei even groot zijn)
- Plastic bekertjes
- Twee pilonnen (in plaats van pilonnen kun je natuurlijk ook stokken of iets anders gebruiken)

Hoe gaat het?

Zet twee pilonnen naast elkaar met ongeveer een meter ertussen. Zet de plastic flessen ongeveer 10 meter verderop, ook met een meter ertussen.

De emmer water staat tussen de pilonnen.

Maak twee teams.

Elk team gaat klaar staan achter de eigen pilon.

Elke deelnemer heeft een plastic bekertje.

Als het spel begint vult ieder zijn bekertje met water, de voorste rent zo snel mogelijk naar de plastic fles, giet het bekertje leeg in de fles en rent terug naar de pilon. Daar tik je de volgende deelnemer uit jouw team aan die al klaarstaat met een bekertje water. Deze rent ook weer zo snel mogelijk naar de fles. Het team dat als eerste zijn fles water gevuld heeft is de winnaar.

Je kunt het spel moeilijker maken door:

- de flessen verder weg, zodat je verder moet rennen
- onderweg een opdrachtje uit te voeren bijvoorbeeld:
 - o twee keer op je billen zitten en weer opstaan
 - o achteruit rennen
 - o over een hindernis heen stappen
 - o ergens onderdoor kruipen

Prijsvraag - Win een buitenspeelspel!

SCHRIJF je naam, leeftijd en telefoonnummer op een blaadje. Beschrijf kort je favoriete buitenspeelspel en gooi het briefje in de brievenbus bij het gezondheidscentrum aan de Nieuwlandhof nummer 215.

Je kan meedoen tot 30 juni 2009.

Uit de inzenders wordt een winnaar gekozen. Deze keer kun je een waterspelletje winnen!