



SAMEN BEWEGEN-BOEK

Opdrachten om jong en oud
te verbinden





VOORWOORD

Dit samen bewegen- boek, ontwikkeld door Meppel Actief, is een initiatief om ouderen te verbinden met kinderen. Door middel van eenvoudige, laagdrempelige activiteiten brengen we de jongste en oudste doelgroep samen in beweging.

Veel succes met de uitvoering van dit samen- bewegen boek!





INHOUD

- 1) Ballonnen hooghouden
- 2) Ballen rollen
- 3) Parachute
- 4) Rubberen ringen
- 5) Pittenzakken

- 6) Plastic bekens
- 7) Ping Pong ballen
- 8) Bol wol
- 9) Boeken
- 10) Hoepels





BALLONNEN HOOGHOUDEN

Uitleg opdracht

Kringopstelling op de stoel met 6-10 ballonnen

- 1) Breng 6 ballonnen in de kring
- 2) Probeer de ballonnen met de handen omhoog te tippen

Benodigdheden

6-10 ballonnen

Variatie

1. Gebruik 1 hand
2. Gebruik andere lichaamsdelen om de ballon hoog te houden





BALLEN ROLLEN

Uitleg opdracht

Kringopstelling op de stoel met tafel en verschillende ballen

- 1) Breng 2 ballen in het spel
- 2) Probeer de ballen over de tafel naar een ander persoon te rollen.

Benodigdheden

2-4 ballen

Variatie

1. Voeg 4 ballen in de kring toe
2. De ballen mogen elkaar niet raken



PARACHUTE

Uitleg opdracht

Kringopstelling op de stoel
rond de parachute

- 1) Pak de parachute met
2 handen vast
- 2) Breng beide armen omhoog,
laat de parachute opbollen en
rustig dalen
- 3) Laat de parachute opbollen
en kijk onder de parachute door
naar iemand in de kring

Benodigdheden

1 parachute/ groot laken
2 ballen

Variatie

1. Voeg 2 ballen
toe, laat ze op
de parachute
bewegen



RUBBEREN RINGEN

Uitleg opdracht

Kringopstelling op de stoel en tafel met 2 ringen

1) Rol de ring over de tafel naar iemand anders met 2 handen

Benodigdheden

2-4 rubberen ringen

Variatie

1. Rol de ring met 1 hand
2. Voeg 2 ringen toe





PITTENZAKKEN

Uitleg opdracht

Kringopstelling op de stoel en tafel met 4 pittenzakken

- 1) Schuif de pittenzakken over de tafel naar iemand anders met 2 handen
- 2) Schuif de pittenzakken naar het midden van de tafel op commando van de spelleider

Benodigdheden

4-8 pittenzakken

Variatie

1. Schuif de pittenzak met 1 hand
2. Voeg meer pittenzakken toe





PLASTIC BEKERS

Uitleg opdracht

Kringopstelling op de stoel en tafel met 15 plastic bekens en 4 kleine ballen

- 1) Maak een toren van de plastic bekens
- 2) Rol met een bal richting een toren om bekens om te rollen

Benodigdheden

15-30 plastic bekens
4-6 kleine (tennis)ballen

Variatie

1. Zet de bekens kris kras op tafel en rol de bal er tussendoor





PING PONG BALLEN

Uitleg opdracht

Kringopstelling op de stoel en tafel met per persoon plastic beker en 6 ping pong ballen

- 1) Iedereen heeft een beker in de hand
- 2) Rol de ping pong ballen over de tafel en probeer de bal in je beker te vangen
- 3) Pak de bal uit de beker en rol de bal over de tafel

Benodigdheden

15 plastic bekens
6 ping pong ballen

Variatie

1. Zet de bekens kris kras op tafel en rol de bal er tussendoor





BOL WOL

Uitleg opdracht

Kringopstelling op de stoel en tafel

- 1) Rol de bol wol naar iemand in de kring
- 2) Neem het begindraadje van de bol wol in 1 hand. Rol de bol met de andere hand over de tafel. De persoon die de bol ontvangt, houdt het draad vast en rolt de bol verder.
- 3) Er ontstaat een spinnenweb

Benodigdheden

4 bollen wol

Variatie

1. Trek zachtjes aan de lus van het web, met wie ben je verbonden?





BOEKEN

Uitleg opdracht

Kringopstelling op de stoel en tafel

- 1) Iedereen heeft 1 boek
- 2) Rol de bal op de tafel, schuif met het boek tegen de bal
- 3) Het spel lijkt op airhockey

Benodigdheden

10 boeken
1 kleine bal/ deksel van een pot

Variatie

1. Maak 3 goals op de tafel, probeer de bal in de goal te krijgen



HOEPELS

Uitleg opdracht

Kringopstelling op de stoel

- 1) Rol de hoepel naar een ander in de kring
- 2) Geef de hoepel door naar je linkerbuur
- 3) Tol de hoepel in de kring

Benodigdheden

5 hoepels
1 bal

Variatie

1. Probeer de bal door de rollende hoepel te rollen