

## Tussendoortjes



### 1. Letterspel

Materiaal: schrijfgerief, kladbladen, potje met alle letters

Uitleg: We maken groepjes van 3 à 4 kinderen. Ieder neemt één kladblad en tekent er vijf kolommen op met als titels: jongensnaam, meisjesnaam, dier, zaak(/voorwerp), land/stad. De begeleider neemt een letter uit de pot en leest deze luidop. Alle kinderen proberen ter snelst de kolommen in te vullen met die beginletter. Zodra iemand volledig klaar is, roept hij/zij 'stop'. Ze luisteren naar de antwoorden. Klopt er iets niet? Dan schrijven ze snel verder. Anders tellen we ieders punten en schrijven dit in de zesde kolom.

### 2. Battle

Materiaal: Voorwerp om te pakken (bv. vlag, sjaal, muts)

Uitleg: De groep wordt ingedeeld in 2 (even) ploegen. Deze gaan per ploeg aan hun lijn staan. De lijnen waar de ploegen staan is even ver van het middelpunt waar het voorwerp ligt. Je geeft per groep de kinderen een naam of een getal ( 1,2,3,4,5,6,7,..... ) - (aap,olifant,neushoorn ). Wanneer bijvoorbeeld het nummer 3 afgeroepen wordt, lopen deze nummers naar het midden en proberen het voorwerp in hun kamp te brengen. Wanneer een nummertje 3 het voorwerp heeft en de andere tikt hem gaat het punt naar de andere zijn ploeg.

Wanneer een van de ploegen oneven is kan een van de personen van deze ploeg voor 2 dienen en zo blijft het spel eerlijk.

### 3. Chinese voetbal

Materiaal: bal

Uitleg: De leerlingen gaan in een kring staan met hun benen uit elkaar. Vervolgens wordt er een bal in de kring gegooid. De leerlingen die in de kring staan, mogen enkel met hun handen de bal aanraken. Het is de bedoeling om de bal door de benen van iemand anders in de kring te slaan. Wanneer iemand de bal door zijn benen krijgt, 'verliest' hij een arm. Hierna moet hij zich omdraaien en mag hij terug met twee handen slaan, daarna 'verliest' hij ook weer een arm en vervolgens is hij uit. (Let op: de bal moet laag over de grond blijven). Als er drie leerlingen uit zijn, begint een nieuw spel.

Variatie: Er kunnen 2 of 3 groepjes gemaakt worden, zodat iedereen actief kan meedoen.  
Er worden 2 ballen in de kring gegooid bij één groot balspel.

### 4. Pictionary

Materiaal: bord met krijt of A3-papier met stiften, opdrachtkaartjes, bordje met vlagje

Uitleg: De begeleider laat de eerste tekenaar een opdrachtkaart nemen. Per tekenopdracht heeft hij/zij een minuut de tijd om het woord te tekenen. De groepen proberen het woord zo snel mogelijk te achterhalen, hun bordje in de lucht te houden en het juiste woord te antwoorden. Is het antwoord fout, mogen de andere groepen nog proberen te raden.

Mogelijkheden van opdrachtkaartjes: boom, lamp, vliegtuig, vis, stoel,...

Variatie: Soms moet er met de 'andere hand' getekend worden of met de ogen dicht.

## 5. Emoties

Materialen: kaartjes gevoelens (2x), stoelen

Uitleg: Bij opdracht één staan er enkele stoelen in rijen geplaatst. Een speler neemt een kaartje waarop een emotie staat. Hij stapt met die emotie op de bus en maakt gebruik van lichaamstaal en mimiek. De anderen volgen hem de bus op met dezelfde emotie.

Bij de tweede opdracht krijgt elke leerling een emotie op een kaartje.

Hij/zij moet een duo vormen met een andere leerling die dezelfde emotie heeft. Ze mogen niet spreken met elkaar, alleen hun emotie uitbeelden.

Gevoelens: trots, dankbaar, ontroerd, bang, boos, verdrietig, angstig, verrast, uitgeput, gekwetst, zenuwachtig, schuldig, ontevreden, woedend, jaloers, verveeld, nieuwsgierig,...

## 6. Drie verborgen woorden

Materiaal: kaartjes, schrijfgierief, kladpapier, gevoelens (op papier)

Uitleg: De spelers zitten in groepjes van 2 à 3. Geef iedere groep een kaartje met daarop drie verschillende woorden, bij voorkeur een gevoel, plaats en voorwerp. Met deze drie woorden moet een goedlopende scène worden gebouwd, zonder dat deze woorden worden uitgesproken. Elke groep krijgt 15 minuten hun scène te repeteren.

Na elke presentatie proberen andere spelers langs de kant de drie gegeven woorden te raden.

Woorden: ontroerd - concert - GSM, dankbaar - kerk - hostie, zenuwachtig - wedstrijd - beker, gekwetst - speeltuin - ketting, gefrustreerd - kamer - kleren, uitgeput - tuin - bal, geschrokken - sporthal - hockeystick, slaperig - tent - slaapzak, teleurgesteld - klas - toets, angstig - bos - zaklamp, boos - speelplaats - springtouw, verliefd - zwembad - zwembroek, ongeduldig- kapperszaak - schaar, bang - rat - supermarkt, verlegen - bibliotheek - boek,

De kinderen kunnen zelf ook een eigen voorbeeld verzinnen.

## 7. Raden

Materiaal: Kaartjes (bekende personen, dieren, zaken), papier en schrijfgierief, geplastificeerde bladen

Uitleg: We maken groepjes van 3 à 4 kinderen.

Een speler neemt een kaartje van de hoop.

Tijdens de eerste ronde wordt de te raden persoon, dier of voorwerp uitvoerig beschreven, zonder de woorden te gebruiken die op het kaartje staan. De medespelers mogen zoveel pogingen doen als nodig is om te raden.

Tijdens de tweede ronde mag er niets meer gezegd worden. Nu wordt het uitgebeeld.

## 8. Bingo

Materiaal: getalkaarten, (rad met) getalballetjes, kienjetons

Uitleg: Iedere speler krijgt een kaart met getallen die worden afgedekt met jetons, wanneer het afgeroepen getal op dit formulier staat. Wie eerst bingo kan roepen met zijn/haar kaart volledig vol, wint het spel.

## 9. Beeldhouwen

Materiaal: /

Uitleg: Er worden duo's gevormd: de een is de beeldhouwer, de ander de boetseerleider. De beeldhouwer vormt van de klei een beeld met een bepaalde uitdrukking. De persoon die geboetseerd wordt, probeert zich zoveel mogelijk te ontspannen en zich in houdingen te laten zetten. Zodra de beeldhouwers klaar zijn bekijken ze elkaars beelden. Ze vertellen elkaar waar het beeld hen aan doet denken.

## 10. Tekening in drieën

Materiaal: wit papier, schrijf -en tekengerief

Uitleg: Geef elke leerling een blad papier en iets om te tekenen. Laat hun naam noteren. Geef volgende instructie: Teken bovenaan het blad een hoofd met ogen, neus, mond,... Zorg dat je eindigt met een hals. Vouw het blad zodat er nog net een stukje hals te zien is. Geef het papier door aan je rechterbuur. Die persoon tekent nu een lichaam met armen aan de hals. Er mag gefantaseerd worden: kleding, versiering, gereedschap in de hand... Het kan een man, vrouw, kind, dier, monster,... zijn. De leerlingen geven met enkele lijntjes aan waar de benen moeten komen. Vouw opnieuw het blad zodat je enkel de lijntjes van de benen nog ziet. Geef door aan je rechterbuur. Deze leerling bedenkt nu benen en voeten. Vouw het blad volledig dicht en geef het blad terug aan diegene waar het blad toebehoort.

### 11. Memorie

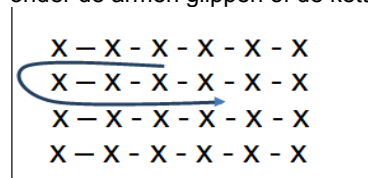
Materiaal: /

Uitleg: Er gaan twee kinderen de gang op. De kinderen in de klas vormen duo's. Zij spreken een geluid of gebaar af dat ze gebruiken als hun naam genoemd worden. Om de beurt worden er twee namen opgenoemd en zij maken de geluiden of bewegingen. Wie van de twee kinderen raad de meeste paren?

### 12. Kat -en muisspel

Materialen: fluitje

Uitleg: De leerlingen staan in rijen naast elkaar (zie schets). De spelers heffen de armen zijwaarts op en nemen elkaar bij de handen vast. Bij een fluitsignaal van de begeleider maken de spelers een kwartdraai links en grijpen opnieuw de handen vast. De kat tracht de muis, die tussen de rijen loopt aan te tikken. Geen van beiden mag onder de armen glippen of de ketting doorbreken.



### 13. Sneeuwkonink(in) en lenteprijs(es)

Materialen: /

Uitleg: De kinderen gaan in een kring zitten en sluiten de ogen. De begeleider geeft een speler de rol van lenteprijs(es) door hem/haar aan te tikken, deze rol blijft nog een geheim. De kinderen openen de ogen. De begeleider duidt een sneeuwkonink(in) aan. De sneeuwkonink(in) tracht al de spelers aan te tikken. De spelers die aangetikt zijn, blijven verstijfd (bevroren) staan. Wanneer de lenteprijs(es) langskomt en een tikje geeft, is de speler ontdooid. Dit doet de lenteprijs(es) zonder dat iemand het ziet. Wanneer de sneeuwkonink de lenteprijs(es) ontmaskert en haar aantikt is het spel gedaan en wint de sneeuwkonink. Als de (vooraf afgesproken) tijd verstreken is, zonder dat de lenteprijs(es) is aangetikt, wint de lenteprijs(es).

### 14. Boekenworm

Materiaal: papier met ruitjes, schrijfgerief

Uitleg: Iedere speler krijgt papier met 5x5 ruit. Ieder noemt om beurt een letter, die iedereen meteen moet plaatsen. Daarna gaan ze woorden maken, maar de letter moeten met elkaar verbonden worden (horizontaal, verticaal, diagonaal, schuin). Voor ieder woord met 5 letters 10 punten, 4 letters 5 punten en 3 letters 2 punten.

### 15. Verveelbankje

Materialen: /

Uitleg: Een vrijwillige speler neemt plaats op een stoel of bankje. Hij ontspant zich alsof hij in het park van de stilte geniet. Wijs een tweede speler aan die naast hem plaatsneemt. De nieuwe speler probeert de eerste speler door een tic of irritante gewoonte van de bank af te pesten, bv. door continu zijn neus op te halen, te trommelen met zijn vingers, met een voet te schuifelen, enz. De irritatie moet zonder te praten worden uitgevoerd en spelers mogen elkaar niet aanraken.

De irritatie wordt van klein naar groot en van langzaam naar snel opgebouwd. Bij het absolute hoogtepunt vertrekt speler 1. Speler 2 verliest zijn tic en geniet van het alleen zijn. Speler 3 verschijnt en de rollen verschuiven met een nieuwe irritatie.

## 16. Blind tellen

Materialen: /

Uitleg: De kinderen gaan in een kring zitten. De groep krijgt de opdracht om tot twintig te tellen. Om de beurt zegt iemand een getal, te beginnen vanaf nul. Er mag geen volgorde afgesproken worden. Wanneer twee mensen op hetzelfde moment een cijfer zeggen, moet de hele groep terug vanaf nul beginnen. Een heuse uitdaging om elkaar goed aan te voelen!

## 17. Woordketting - dat doet me denken aan ...

Materialen: /

Uitleg: Iemand noemt een woord en onmiddellijk reageert de volgende met het eerste woord wat in hem opkomt. Wie een woord letterlijk herhaalt, of wie een woord noemt dat niets heeft te maken met het vorige, of wie te traag reageert, slaat een beurt over en na drie missers is hij voor even uit (timer).

Variatie: iemand noemt een woord en de volgende geeft heel snel een woord beginnend met de laatste letter, in thema: dieren, voeding, voorwerpen, landen/steden,...

## 18. Bericht doorfluisteren

Materiaal: / (eventueel leuke zinnen)

Uitleg: De spelers zitten in een kring. Een bericht wordt doorgefluisterd. Welk bericht komt aan het eind van de kring aan?

## 19. Ik ga op reis en neem mee...

Materiaal: /

Uitleg: De spelers zitten in een kring. Eén van de spelers start het spel door te zeggen: "Ik ga op reis naar Zwitserland en ik neem mee..." en dan iets te noemen wat hij mee zou nemen op reis, bijvoorbeeld een tandenborstel. De speler links van hem neemt het over en wil bijvoorbeeld graag een knuffelbeer meenemen. Hij zegt dan: "Ik ga op reis en ik neem mee... een tandenborstel en een knuffelbeer. Als iedereen in de kring geweest is, kun je gewoon met de eerste speler doorgaan. Wie een fout maakt, is af. Je kunt het spel dan stoppen, opnieuw beginnen, of doorgaan zonder de speler die af is, totdat er uiteindelijk nog maar één speler over is. Er kan ook in kleinere groepjes gespeeld worden.

Variatie: uitbeelden met een beweging bv. tandenborstel (beweging tanden poetsen)

## 20. Rups

Materiaal: /

Uitleg: Iedereen gaat in een kring staan, allen met het gezicht in wijzerszin. Ga heel dicht tegen elkaar staan, zodat de cirkel heel klein wordt. Ga rustig zitten op de schoot van de persoon achter je. Je zal merken dat, alhoewel iedereen neerzit, toch niemand omvalt. Probeer als groep een rondje te maken (stappen) zonder te vallen.

## 21. Blad steen schaar

Materiaal: /

Uitleg: Iedereen wandelt rond in de ruimte. Op het gegeven signaal speelt iedereen een spel 'blad, steen, schaar'. Ze beginnen het spel als een normaal mens. Wie het spelletje verliest verandert opeenvolgend in: een robot, een aap, een oude man/vrouw. Wie als pinguïn nog eens verliest, gaat aan de kant zitten. Diegene die als laatste een normaal persoon kan blijven, is de winnaar.

## 22. Vuur en vlam

Materiaal: kam

Uitleg: Alle spelers staan in een kring. Iemand loopt rond met een kam en stopt ergens tussen 2 personen. Deze 2 personen lopen nu zo snel mogelijk rond de kring, en proberen de kam te pakken. Hij die het eerst rond is, mag de volgende slachtoffers kiezen.

Sommigen kennen ook nog het liedje dat er bij gezongen wordt:

"Tussen Vuur en Vlam,  
daar lag een gele kam  
en die kam die zei:  
zet je tussen jouw en mij."

### 23. Een locatie met geluid

Materiaal: kaartjes met locatie

Uitleg: De spelers staan in een kring. Laat zonder te praten een kaartje zien met daarop een locatie, bv. een jungle. De spelers moeten als groep direct geluiden maken die de jungle vertegenwoordigen, bv. gezoem, een aap die brult, tropische vogels, de wind die zachtjes waait, enz. Probeer spelers te stimuleren elkaar niet te overschreeuwen. Het doel is de locatie te ondersteunen met een soundtrack, niet het meeste lawaai maken.

Locaties: Ziekenhuis, jungle, kinderboerderij, klas, sportschool, strand, kermis, restaurant, kinderboerderij, spookhuis, bejaardentehuis, bibliotheek, voetbalstadion, tandarts, wachtkamer, MCDonalds, vliegtuig, manege, concert, ...

Variatie: Met behulp van handbewegingen kan je de geluiden laten aanzwellen of afzakken of zelfs (even) laten wegsterven. Voor een optimale concentratie: iedereen ogen dicht!

### 24. Wat is er veranderd?

Materialen: /

Uitleg: Maak paren. Laat één speler 10 seconden aandachtig naar zijn medespeler kijken. Hierna draait hij zich om en verandert de ander iets kleins aan zijn uiterlijk, bv. een haarlok voor het gezicht, een veter los of een knoopje open. Kan de speler aangeven wat er is veranderd? Wissel enkele keren van partners.

### 25. Bananenboom

Materialen: /

Uitleg: De hele groep staat in een kring met de armen bij elkaar ingehaakt.

Iemand begint door met zijn voeten van de grond te gaan hangen en te zeggen: "ik ben ...(zijn naam), ik hang in de bananenboom en gooi mijn banaan naar, ... (naam van een andere speler).

Nu doet die andere speler verder met hetzelfde zinnetje. Hoe vlotter de namen elkaar kunnen opvolgen, hoe leuker het wordt.

### 26. Namenestafette

Materialen: /

Uitleg: De gasten worden verdeeld in twee gelijke groepen. Elke groep staat op een rij, achter elkaar met een kleine meter afstand tussen elke gast. Op het fluitsignaal begint de achterste gast van elke rij door tussen de benen van zijn/haar groepsgenoten door te kruipen en zo van voor te eindigen. Telkens wanneer deze gast onder de benen van iemand anders kruipt, roept hij diens naam. Pas dan mag hij verder naar de volgende kruipen. Eens hij vooraan is, gaat hij rechtstaan met de benen gespreid en roept zijn eigen naam. Dan pas kan de volgende gast, die nu achteraan staat, aan zijn beurt kan beginnen. De ploeg die als eerste klaar is en waarvan alle gasten dus een beurt hebben gedaan, is de winnaar.

### 27. Eén...twee...drie... piano!

Materialen: /

-

Kim Cuypers

Uitleg: Iedereen staat aan de ene kant van het lokaal/plein, behalve 1 persoon. Deze staat aan de overkant met zijn gezicht naar de overigen. Op een bepaald moment draait deze zich om (naar de muur) en zegt: "1-2-3 Piano". Tijdens die periode mogen de overige leden zich verplaatsen in zijn richting. Als hij zich echter weer omkeert, mag hij niemand zien bewegen. Als hij wel iemand ziet bewegen, moet die terug naar de startlijn. Het spel gaat verder tot iemand de "Pianist" kan tikken zonder dat hij hem heeft zien bewegen (of tot er iemand de muur kan aantikken)

Je kan hier variaties op maken, door 1,2,3 piano te vervangen door bijv. 1,2,3 betonmolen, waarop alle gasten een betonmolen moeten uitbeelden of 1,2,3,bord spaghetti, of ...

## **28. Schipper... mag ik overvaren?**

Materialen: /

Uitleg: Iedereen staat aan een kant van het terrein, behalve de "Schipper". Deze geeft een opdracht (zie onder). Op een signaal gaat iedereen het terrein over, terwijl hij de opdracht uitvoert. Lukt een persoon daar niet in, dan kan de Schipper deze tikken en moet die verder de schipper helpen bij zijn taak. Doel van het spel is natuurlijk om zo lang mogelijk over en weer te gaan. Opdrachten: Klassiek spelen wij het dat aan de ene kant een opdracht werd gegeven (bijvoorbeeld hinkelen, koprollen, . . .) en aan de andere kant een kleur. Bij een kleur was het de bedoeling dat je er voor zorgde dat die kleur niet in je kleding voorkwam. Is dat zo, dan mocht je over, is dat niet zo: run for it! De schipper geeft zijn opdracht pas nadat de groep heeft gezongen: "Schipper mag ik overvaren, ja of neen? Moet ik dan een cent betalen, ja of neen?"

## **29. Verspringen**

Materialen: /

Uitleg: De groep wordt ingedeeld in teams van ongeveer 8 gasten. Elke ploeg staat in een rij achter elkaar. Elke rij staat achter de startlijn. Zonder aanloop springt de eerste van elke ploeg zover hij kan. Waar de eerste eindigt, begint de tweede. Zo springt men verder tot iedereen van de ploeg geweest is. De ploeg die het verste eindigt wint.

## **30. 2 is te weinig, 3 is te veel**

Materialen: /

Uitleg: Iedereen gaat per 2 staan. Vorm nu een kring zodat er telkens 1 persoon voor een andere persoon staat ! Er wordt een kat en een muis aangeduid. De kat moet de muis proberen te tikken. Lukt dat, dan wordt de kat de muis en omgekeerd. MAAR, de muis kan wegvlugten en zichzelf in veiligheid brengen door voor een duo te gaan staan. De achterste persoon van dat duo wordt dan muis. Zo gaat het spelletje verder. Als een muis getikt wordt, wordt deze de kat en wordt er een nieuwe muis aangeduid.

## **31. Voetenschaak**

Materialen: /

Uitleg: De groep wordt verdeeld in 2 groepen. Elke groep staat op één lijn naast elkaar met het gezicht naar de andere groep. Tussen beide groepen is er minstens 10 meter ruimte. Er is 1 spelleider. Hij roept 1,2,3 SPRING. Op dat moment springt er één van de twee ploegen. D.w.z. dat elke gast uit die ploeg de keuze heeft tussen omhoog springen, naar voor springen, schuin springen of opzij springen. NIET ACHTERUIT! Daarna roept de spelleider opnieuw 1,2,3 SPRING. Nu mag de andere ploeg springen. Zo springen de ploegen één voor één vooruit en komen ze telkens dicht bij elkaar. Het doel is om de groepsleden uit de andere ploeg er uit te spelen. Dit doe je door hun tenen aan te tikken. Je mag telkens na je eigen sprong een poging doen om de tenen van een tegenstander aan te tikken. Hierbij moeten jouw voeten de grond blijven raken. Je mag er wel bij gaan liggen, zolang jouw voeten maar op de grond blijven. Wanneer iemand is aangetikt, is hij uitgeschakeld. Ook wanneer iemand op een verkeerd moment springt, ligt hij er uit.

## **32. Groepsfoto**

Materialen: /

Uitleg: De spelers zitten in een groepsfoto-opstelling. Een speler staat in het midden en bekijkt deze pose aandachtig. Terwijl de speler naar buiten gaat wisselen er 2 spelers van plaats of veranderen ze een ander detail. De speler moet raden wat er is veranderd.

### 33. Zeg eens euh

Materiaal:

Uitleg: De leerkracht geeft een onderwerp waarover je 1 minuut lang zal praten tegen je buurman of -vrouw. Na 1 minuut wisselen we de rollen om. Je mag zoveel vertellen als je maar kan, maar het woordje 'euh' mag je niet zeggen. Telkens je dit toch doet, trek je een turfje. Wie verzamelt het minst strafpunten? Mogelijke onderwerpen: vakantie, school, muziek, kermis, dierentuin, pesten, groenten en fruit,...

### 34. Over welk woord spreek ik?

Materiaal: /

Uitleg: De leerkracht fluistert een makkelijk woord in bij een kind, bv. tafel, juf, kast, school, boterham,... Dit kind vertelt er iets over aan de groep, zonder het woord te noemen. De groep raadt welk woord het kind omschrijft. Wie het raadt, is aan de beurt om het volgende woord te omschrijven.

### 35. Luister goed

Materiaal: blad papier, schrijfgierief, woordkaarten

Uitleg: De spelleider geeft iedere leerling een blaadje waarop een woord staat geschreven. Dit zijn verschillende woorden. De leerlingen lezen hun woord, staan op, lopen kriskras door de klas en zeggen op gewone spreektoon voortdurend dat woord.

Na enige tijd geeft de spelleider een stopteken. De leerlingen gaan zitten en schrijven alle woorden op, die ze hebben gehoord.

### 36. Zelfstandige naamwoorden race

Materiaal: blad papier, schrijfgierief

Uitleg: De kinderen worden in groepjes verdeeld. De kinderen krijgen de opdracht om binnen 1 minuut zoveel mogelijk zelfstandige naamwoorden op te schrijven. Er wordt van te voren verteld met welk lidwoord wordt gewerkt.

Variatie: Dit spel kan ook gespeeld worden met bijvoeglijke naamwoorden of werkwoorden.

### 37. Voelspel

Materialen: voeldoos met spulletjes

Uitleg: Een kind uit de kring wordt geblinddoekt. De spelleider legt een voorwerp in de hoge doos, zodat de andere leerlingen dit voorwerp niet kunnen zien. Het geblinddoekte kind mag het voorwerp betasten totdat het weet wat het is. Het kind mag NIET zeggen wat het is, maar moet proberen twee eigenschappen van het voorwerp te noemen, zodat de andere leerlingen het voorwerp kunnen raden. Het kind dat het voorwerp goed geraden heeft, mag de volgende 'voeler' zijn.

### 38. Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet

Materialen: /

Uitleg: Iemand zoekt een voorwerp en kijkt naar het uitzicht ervan. De anderen gaan op zoek in de klas.

- beginnen met de letter .. Ik zie, ik zie wat jij niet ziet en het begint met de letter 'b' (bord).

- eindigen met de letter ..

- in het midden de letter .. hebben

- de kleur .. hebben

- de vorm .. hebben

### 39. Woordenscheepsels

Materialen: stroken papier, schrijfgierief, bord, krijt

Uitleg: De spelleider laat de leerlingen een aantal woorden van zoveel mogelijk letters noemen en op het bord schrijven. De spelleider onderstreept één van die woorden. De spelers schrijven het woord op een strook papier, die ze nu zo verknippen dat er op elk stukje papier een letter staat. Zij verschuiven de letters tot ze een nieuw woord hebben, dat niet uit alle acht letters hoeft te bestaan, schrijven dit op en herhalen deze procedure tot ze

Kim Cuypers

over een vijftal 'nieuwvormingen' beschikken. Aan elk van de eigen woorden geven ze een betekenis. Maar één kiezen ze er uit, waar ze een betekenisomschrijving aan geven, zoals die in een woordenboek voorkomt; bovendien geven ze er alle mogelijke woordvormen van en maken ze er een zin mee. De gekozen woorden van alle leerlingen worden willekeurig door de leerlingen op het bord geschreven, waarna ze klassikaal op alfabet worden gezet.

Variatie: niet-bestaande woorden maken (neologisme)

#### 40. Galgje

Materialen: bord, krijt

Uitleg: Bedenk een woord en laat de leerlingen, door om de beurt letters te noemen, het woord raden. een verkeerde letter levert steeds een deel van de galg op.

Variatie: Handig om woordjes van Frans in te oefenen.

#### 41. Wat zal je doen?

Materialen: stroken papier, schrijfgierief, twee dozen

Uitleg: Er worden twee groepen gemaakt. De kinderen van de eerste groepen schrijven een zin met "wat zal je doen als..." De andere groep schrijft een zin met "Ik zou..."

De papiertjes worden in twee dozen verzameld. Om de beurt wordt er een vraag en een antwoord gepakt. Dat wordt lachen!

#### 42. 1,2, tuut

Materialen: /

Uitleg: We gaan allemaal samen een maaltafel opzeggen. Bij elk veelvoud van de afgesproken maaltafel zeggen we 'tuut' in plaats van het getal. Als je toch het verboden getal zegt, ben je eraan. Bijvoorbeeld: De maaltafel van 3

1, 2, tuut, 4, 5, tuut, 7, 8, tuut, 9, 10, ...

#### 43. Hoger / lager

Materialen: bord, krijt

Uitleg: 1 leerling gaat vooraan in de klas staan en noteert een cijfer op de achterkant van het bord. De andere leerlingen gaan vragen stellen over het cijfer om zo te achterhalen over welk cijfer het gaat. De klas mag enkel vragen stellen waar je met 'ja' of 'nee' op kan antwoorden. Een paar voorbeelden:  
Is het een getal lager dan 50? Is het een even getal? Is het tiental 3?

#### 44. Luisterend tekenen

Materialen: ruitjespapier

Uitleg: De spelleider beschrijft een tekening die zij van tevoren op ruitjespapier heeft gezet. Hij/zij geeft instructies als: "Begin links onderaan, ga dan twee blokjes naar rechts en hierna weer één naar boven", etc. tot de tekening klaar is. Alle leerlingen hebben een leeg ruitjespapier voor zich en tekenen mee. De tekening hoeft geen bestaande afbeelding te zijn: het kan ook een fantasietekening zijn.

#### 45. Zeeslag

Materialen: 7 x 7 hokjes (2 per kind), schrijfgierief

Uitleg: Iedere leerling tekent een rooster van 7 x 7 hokjes op ruitjespapier, met aan de zijkant de coördinaten. Op dat rooster (de zee) worden vier boten ingetekend:

- een torpedojager (4 hokjes)
- een kruiser (3 hokjes)
- een mijnenveger (2 hokjes)
- een onderzeeboot (1 hokje)

De boten mogen zowel horizontaal als verticaal worden getekend. De leerlingen spelen het spel met zijn tweeën.



Kim Cuypers

Om beurten noemen ze een vak op de 'zee' van de ander. Als een van de hokjes is geraden is de reactie 'boem', zo niet dan is de reactie 'plons'. Als het laatste hokje van de boot is geraden is de reactie 'gezonken'. Op een tweede rooster van 7 x 7 houden de leerlingen bij welke vakjes ze al genoemd hebben (hokjes merken).

#### **46. Huisje tekenen**

Materialen: dobbelstenen, kladpapier, schrijfgierief

Uitleg: Dit spel kan gespeeld worden met een willekeurig aantal spelers. Iedere speler heeft een potlood en papier en gooit om de beurt de dobbelsteen. Om het huis te kunnen tekenen, moet er ook in bepaalde volgorde gegooid worden. Je kunt pas starten als je 6 hebt gegooid. Gooi je 6, dan mag je het huis tekenen. Gooi je 5: het dak, 4: de voordeur, 3: de twee bovenramen, gooi je 2: de schoorsteen, gooi je 1: de rook uit de schoorsteen. Heb je al een schoorsteen en gooi je weer 2, dan moet je een beurt voorbij laten gaan. Wie heeft er als eerste zijn huis afgetekend?

#### **47. Duoprint**

Materialen: vrolijke muziek

Uitleg: De leerlingen staan per twee verspreid in de klas. De leerlingen bepalen zelf wie nummer 1 en wie nummer 2 is. Als de muziek start, danst elke nummer 1 op zijn eigen manier door de klas, elke nummer 2 volgt zijn partner. Als de muziek stopt, springt nummer 1 vlug in een houding en blijft zo staan. Nummer 2 doet deze houding na, net een duoprint. Als de muziek weer start begint nummer 2.

#### **48. Teken op de rug**

Materialen: kladpapier, schrijfgierief

Uitleg: De leerlingen gaan per 2 staan/zitten. De eerste leerling schrijft letter per letter een woord op de rug van de tweede. De tweede schrijft dit op een blad papier.

#### **49. Bordvegerdans**

Materialen: bordveger

Uitleg: De leerlingen staan achter hun bank. De leerkracht staat vooraan met het aangezicht naar de klas en houdt een bordveger vast. De bordveger beweegt ritmisch op de muziek: op en neer, huppend, rechts/links, springen, ronddraaien,... De leerlingen doen de bewegingen van de bordveger na, rechtopstaand met hun hele lichaam?

#### **50. Douchedruppel**

Materialen: Liedje 'Douchedruppel (dansspettters)

Uitleg: De leerlingen verspreiden zich doorheen de klas. De leerkracht vertelt aan de leerlingen dat ze onder een ingebeelde douche staan.

#### **51. Stroompje**

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen gaan in een kring zitten, in het midden van die kring staat één kind, dat is de controleur. Een ander kind in de kring is de batterij. Die stuurt de stroom door en kondigt dat ook aan door bijvoorbeeld te zeggen: "Ik geef de stroom door aan Gert. De stroom geeft hij/zij door, door ongemerkt in de hand van de buur te knijpen. Die doet dat op zijn beurt bij zijn buur, ieder om de beurt tot de stroom bij Gert aankomt. De controleur probeert echter de ontdekken bij wie de stroom juist passeert. Lukt dat, dan word de leerling die ontdekt werd de nieuwe controleur. De controleur verliest zijn taak als de stroom toch bij Gert aankomt. Gert roept dan: 'aangekomen'.

#### **52. Geheugenspel**

Materialen: allerlei materialen (keuze)

Uitleg: De leerlingen werken in groepjes van drie/vier kinderen. De leerlingen leggen in groep allerlei voorwerpen op tafel. Een leerling doet de ogen dicht, de anderen verleggen één of meerdere voorwerpen. Als dat gebeurd is, mag de speler de ogen openen en raden wat er aan de ligging van de voorwerpen veranderd is. Als de leerling fout zit, is de volgende aan de beurt.

### 53. Stoeimimiek

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen gaan met z'n tweeën tegenover elkaar zitten op een stoel. Iemand neemt een bepaalde houding aan en besteedt ook aandacht aan zijn mimiek. De tegenspeler imiteert houding en mimiek. Mogelijke houdingen en emoties:

- ongeïnteresseerd wegstaren
- kwaad met de voeten stampen,
- lui achterover leunen,
- omvallen van het lachen,
- diep nadenken met gefronst voorhoofd.

### 54. Pa - pa - pegaai

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen zitten in een kring. Één leerling verlaat de klas. De andere spreken af wie de baas is. Die maakt geluiden die door de anderen in de kring worden nagebootst. Telken de baas een ander geluid maakt, moet de klas zo vlug mogelijk mee veranderen. Als de weggestuurde leerling terug in de klas komt, moet hij de geluidenbaas proberen te ontmaskeren. Als dat lukt, begint het spel opnieuw, uiteraard met een nieuwe baas.

### 55. Dansende hoeden

Materialen: 2 hoofddeksels, vrolijke muziek

Uitleg: De leerlingen staan in een kring, 1 leerling staat in het midden van de kring. Zolang de muziek speelt worden er 2 hoofddeksels in de kring doorgegeven: van hoofd tot hoofd in een afgesproken richting. Als de muziek stopt proberen de speler die op dat moment een hoofddeksel op hun hoofd hebben dit zo snel mogelijk op het hoofd van de leerling in het midden te plaatsen. Wie eerst is, mag de plaats van de speler in het midden innemen.

### 56. Spiegeltje, spiegeltje aan de wand

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen werken per twee. De ene leerling doet een beweging, de andere leerling speelt de spiegel. Hij/zij doet dus het spiegelbeeld van de andere leerling na. Dit kan met een muziekje op de achtergrond.

### 57. Bevries

Materialen: vrolijke muziek

Uitleg: De leerlingen wandelen door elkaar in de klas. De leerkracht geeft een signaal en iedereen 'bevriest'. De leerlingen blijven in die houding staan. Wie beweegt, lacht, ... valt af en moet terug gaan zitten. De leerlingen die afvallen, proberen de andere leerlingen aan het lachen te brengen. Aanraken mag niet!

### 58. Ballon

Materialen: ballon(nen)

Uitleg: De leerlingen gaan achter hun stoel staan. De leerkracht blaast een ballon op. Ze spreken af dat iedereen op zijn/haar plaats blijft staan. De leerkracht slaat de ballon in de klas. Wanneer de ballon in de richting van een leerling komt, slaat de leerling op de ballon. De ballon mag de grond niet raken.

### 59. De juf zegt...

Materialen: /

Uitleg: De leerkracht geeft de leerlingen instructies. De leerlingen mogen deze instructies enkel uitvoeren wanneer de leerkracht op voorhand zegt: "De juf zegt ... Wanneer dit niet zo is, mogen de leerlingen niets doen. Bijvoorbeeld: De juf zegt ... :

- ga zitten
- ga achter je stoel staan

- spring vijf keer
- ga twee stappen naar links
- ga op de grond zitten
- ga op 1 knie zitten
- ga met je neus tegen het bord staan
- spring zo hoog je kan
- leg je oor op de bank
- steek je ellebogen zo ver mogelijk uit
- buig zo ver mogelijk naar voren
- krab je rechteroor
- ga op je hurken zitten
- leg je rechterhand op je linkerhand
- raak je neus aan

## 60. Marionetten

Materialen: /

Uitleg: De leerkracht zegt dat de leerlingen allemaal marionetten zijn. De leerkracht wilt graag met de marionetten spelen. Ze trekt aan de verschillende draadjes. De leerlingen voeren de opdrachten uit die de leerkracht opgeeft. Beginpositie: armen los naast het lichaam, hoofd naar beneden.

- Ik wil grote marionetten, ik trek het draadje dat aan je hoofd hangt helemaal naar boven.
- Ik laat nu het touwtje aan je hoofd opnieuw zakken tot je kin terug op je borstkas rust.
- Nu ga ik de touwtjes aan je ruggenwervels één voor één loslaten totdat jullie helemaal voorovergebogen staan. Er zijn er 24 dus niet te snel gaan.
- Ik beweeg de touwtjes van jullie bekken heen en weer.
- Ik knoop de touwtjes van je wervels één voor één weer aan elkaar tot je hoofd weer netjes op je lichaam staat.
- Ik beweeg de touwtjes die aan je vingers hangen.
- Ik trek het touwtje van je linkerarm langzaam naar omhoog en laat het dan plots vallen.
- Ik trek je rechterknie naar voor, opzij en laat het dan terug zakken.

## 61. Regenen

Materialen: /

Uitleg: De leerkracht vertelt dat ze samen met de leerlingen het eens hard gaat laten onweren in je klas. De leerkracht vraagt hoe de leerlingen regen gaan voorstellen (door op de benen te slaan). De leerkracht vertelt dat het eerst zacht regent en dan harder begint en harder en harder. De leerlingen tikken eerst zacht op hun benen en daarna steeds harder en harder. Op het einde is er een lichtflits en een knal (een knal kan je doen door even op de grond te stampen en hard de handen in elkaar te slaan) en dan wordt het weer rustig.

## 62. Paardenrace

Materialen: /

Uitleg: Bij de paardenrace doet iedereen alsof ze meedoen in een echte paardenrace op een renbaan. De leerkracht speelt de rol van verslaggever van de race. De rest gaat in een kring dicht naast elkaar op hun knieën zitten (kan ook: achter de banken rechtstaan). Zodra de race start, beginnen je met twee vlakke handen op de benen te kloppen. Ze bootsen het hoefgetrappel na. En terwijl ze continu op de benen blijven kloppen, reageren ze op het commentaar van de verslaggever door de bewegingen:

De paarden zijn onderweg: kloppen op de vloer

- De paarden gaan door de waterbak: roepen "plets, plets, plets"
- Bocht naar links: iedereen leunt naar links
- Bocht naar rechts: iedereen leunt naar rechts
- Voor de tribune: iedereen doet de wave!
- Een groep Japanners tegenkomen: foto's trekken

- De journalist Jacque tegenkomen: “Jo de Jacque!” zeggen.
- Door het bos lopen: “Zoef, zoef” zeggen.
- Versnellen
- Vertragen
- Van hun paard vallen: op de grond vallen.
- ...

### **63. Aan wie denk ik?**

Materialen: /

Uitleg: Een leerling komt vooraan in de klas staan en neemt een andere leerling in gedachten. De andere leerlingen mogen ja/nee-vragen stellen om te weten te komen welke leerling er in de gedachten zit van de leerling vooraan.

### **64. Waar ben ik?**

Materialen: / (eventueel een belletje)

Uitleg: De leerlingen sluiten hun ogen. De leerkracht gaat ergens in de klas staan en maakt een geluid. De leerlingen wijzen naar waar de leerkracht staat.

Daarna duidt de leerkracht een leerling aan. Hij/zij mag nu ergens in de klas gaan staan en een geluid maken. De andere leerlingen wijzen naar waar de leerling staat.

Variatie: dierengeluid

### **65. Smiley**

Materialen : /

Uitleg: De leerlingen moeten lachen op verschillende manieren:

- Zoals een kabouter
- Zoals een heks
- Zoals een reus
- ...

### **66. Allemaal gezichten**

Materialen: /

Uitleg: Bij dit spelletje trekken de leerlingen allerlei gekke bekken.

De leerkracht zegt welke bek ze juist moeten trekken.

Doe alsof je:

- Een zure citroen eet
- Een sappige peer eet
- Een inbreker ziet
- Een schattig konijntje ziet
- De slappe lach hebt
- ...

### **67. Handen masseren**

Materialen: / (eventueel wat handcrème)

Uitleg: De leerlingen gaan per twee zitten. Ze masseren om de beurt elkaars handen.

### **68. Het vliegerlied**

Kim Cuypers

Materialen: lied op computer (<https://www.youtube.com/watch?v=s0MWtoILXQ8>)

Uitleg: De leerlingen verspreiden zich doorheen de klas. De leerkracht zet het liedje op. De leerlingen mogen meedansen. Ze kunnen de bewegingen in het filmpje volgen.

## 69. Dierenrij

Materialen: /

Uitleg: Iedereen gaat achter zijn stoel staan. De eerste leerling zegt een dier bv. giraf. De volgende leerling zoekt een dier met de laatste letter, dus bv. fazant. Zo gaan we opnieuw de hele klas door. Als je geen dier meer weet, of een dier dubbel zegt, ben je eraan en ga je terug op je stoel zitten.

## 70. Kriebelen

Materialen: /

Uitleg: De kinderen gaan per twee zitten. De een begint aan de hand van zijn klasgenootje te kriebelen, de ander houdt zijn/haar ogen gesloten. Zo gaat hij zachtjes al kriebelend naar omhoog. Zodra diegene met de gesloten ogen denkt dat de vingertjes van zijn partner in de elleboogplooi zich bevinden, roept hij stop. Is hij/zij er nog niet of al verder?

## 71. Hoe lang is één minuut?

Materialen: timer (eventueel horloge of chronometer)

Uitleg: Je gaat allemaal met je hoofd op de bank liggen, met je ogen dicht en je hoofd naar links gericht. Op het signaal van de juf gaat de tijd in.

Wanneer er volgens jou 1 minuut voorbij is, draai je je hoofd om.  
Wie kan er de tijd het beste inschatten?

## 72. Kneepjes doorgeven

Materialen: /

Uitleg: De kinderen zitten in de kring. Iedereen heeft de handen vast. De leerkracht geeft het kind naast zich 1, 2, 3 of 4 kneepjes. Dat kind geeft hetzelfde aantal kneepjes door aan het kind naast hem. Zo gaan de kneepjes de kring rond. Hoeveel kneepjes heeft het laatste kind gevoeld? Tijdens dit spel mag niet gepraat worden!

## 73. Mevrouw/meneer Rippelstippel

Materialen: zwarte (afwasbare) stift

Uitleg: Leg het spel uit aan de hand van een voorbeeld. Iemand begint en zegt: 'Ik Joris, rippel stippel, zonder stippel, vraag aan Jan, rippel stippel, zonder stippel, hoeveel stippels heb jij? Jan gaat dan voort en stelt deze vraag aan iemand anders. Je noemt dus eerst je eigen naam en dan de naam van de persoon aan wie je de vraag stelt. Na elke naam zeg je rippel stippel, en hoeveel stippels die persoon heeft (dit kan dus zijn: zonder stippel, met één stippel, met twee stippels,...). Je begint het spel zonder stippels. Telkens je een fout maakt, krijg je een stippel (duidelijk zichtbaar: met afwasbare stift op hand, op een blad papier dat iedereen bijhoudt,...). Nadat je je stippel hebt gekregen, mag je uiteraard niet meer zeggen 'zonder stippel', maar moet je zeggen 'met één stippel', enzovoort. Het gaat er dus om zo min mogelijk stippels te hebben op het einde van het spel.

## 74. Zoemkring

Materialen: /

Uitleg: De spelers staan in een wijde kring met de handen los. Zij sluiten de ogen en lopen langzaam naar het midden, terwijl iedereen zacht zoemende geluiden maakt. Het is de bedoeling met de ogen dicht twee mensen een hand te geven. De handen moeten vast gehouden worden.

Als de spelers twee handen hebben gevonden, mogen ze de ogen open doen en stoppen met zoemen. De spelers die nog een hand zoeken, blijven doorzoemen; de anderen helpen hen, zonder te praten, een hand te vinden.

## **75. Partnerwerk**

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen gaan achter hun stoel op de grond zitten, met de rug tegen de partner. De ellebogen zitten aan elkaar vast en de benen zijn gebogen. De kinderen ademen en uit en proberen samen omhoog te komen. Deze oefening wordt moeilijker wanneer de armen niet vasthouden aan elkaar en de leerlingen de handen niet mogen gebruiken. Nadien gaan de leerlingen met het gezicht naar elkaar zitten. De voeten duwen tegen elkaar en de leerlingen nemen elkaar bij de pols. Ook op deze manier proberen ze recht te komen.

## **76. Binnen de lijnen**

Materialen: / (eventueel duck tape)

Uitleg: De leerlingen gaan op een lijn staan. De leerkracht geeft instructies, de leerlingen voeren deze uit zonder van de lijn te komen. Ga van groot naar klein staan of ga van klein naar groot staan.

## **77. Stoelen verwisselen**

Materialen: stoelen, blinddoek

Uitleg: De groep zit in een niet te grote kring op stoelen. Eén persoon wordt geblinddoekt in het midden geplaatst. De spelleider geeft nu ieder een nummer: de 'blinde' weet dus niet wie welk cijfer heeft. Dan noemt de 'blinde' twee nummers. De twee personen met dat nummer moeten nu proberen zo stil en zo slim mogelijk van plaats te verwisselen, terwijl de 'blinde' moet proberen één van de twee aan te tikken, afgaande op wat hij hoort.

Bij het wisselen mag niet worden teruggelopen naar de eigen stoel. Zodra de personen weer zitten, kunnen ze niet meer getikt worden. Als het de 'blinde' gelukt is iemand te tikken, kan hij met hem ruilen.

## **78. De boeren en de kippen**

Materialen: stoelen

Uitleg: Op de stoelen zitten de 'kippen'. Achter hen staan de 'boeren' met de handen op de rug. Eén stoel is leeg, daarachter staat echter wel een boer. Deze boer probeert d.m.v. een knipoog naar een willekeurige 'kip' haar in zijn hok (stoel) te lokken. Zodra de 'kip' de knipoog ontvangt, probeert hij/zij naar de lege stoel te komen. De 'boer' achter haar probeert zijn/haar 'kip' tegen te houden d.m.v. een tikje op de schouder. Als dat lukt, zonder dat de boer achter z'n stoel vandaan komt, is de kip 'erbij' en mag niet meer weglopen. Lukt het de kip om naar de stoel voor de knipogende boer te komen, dan moet de boer die nu een lege stoel voor zich heeft, proberen d.m.v. een knipoog weer een willekeurige kip te lokken.

## **78. Niet lachen!**

Materialen: /

Uitleg: De kinderen gaan per twee zitten. Om de beurt proberen ze elkaar aan het lachen te brengen door gekke gezichten te trekken. Na 1 minuut draaien de rollen om. Wie schiet het minst in de slappe lach?

## **79. Geluiden onthouden**

Materialen: / (eventueel materialen uit de klas)

Uitleg: De kinderen gaan ontspannen op de grond liggen of op een stoel zitten en sluiten de ogen. De spelleider

Kim Cuypers

maakt niet te snel achter elkaar gedurende vijf minuten een aantal geluiden met voorwerpen uit het lokaal. (bijv. op de verwarming tikken, het bord vegen, een stoel aanschuiven, en dergelijke). Na afloop moet iedereen de geluiden die hij zich herinnert opschrijven. Het liefst ook in de juiste volgorde. De resultaten worden met elkaar vergeleken.

### **80. Tegenstellingen**

Materialen: /

Uitleg: Ga per 2 staan. Jullie zoeken samen een tegenstelling die je kan uitbeelden bv. groot en klein. Jullie komen per 2 vooraan in de klas en doen jullie tegenstelling voor. Je klasgenootjes gaan raden wat jullie doen. Als jij met je partner een tegenstelling had bedacht die reeds geweest is, moet je snel iets anders bedenken! Bijvoorbeeld: groot en klein, regen en zon, blij en verdrietig, oud en jong, snel en traag, hoog en laag,...

### **81. Slapende beer**

Materialen: /

Uitleg: Eén leerling is de slapende beer en ligt bijgevolg te slapen. Deze beer bedenkt voor zichzelf een plaatsje op zijn lichaam. De rest van de groep gaat naar de beer toe. Ieder om de beurt mag ergens op het lichaam van de beer duwen. Als de plaats waar de beer aan dacht wordt geraakt, dan schiet hij/zij wakker en probeert iemand te tikken. Degene die getikt wordt, is nu de slapende beer.

### **82. Warm / koud klappen**

Materialen: voorwerp uit de klas

Uitleg: Een leerling wordt naar buiten gestuurd. De overige spelers spreken een plaatsje af om een vooraf afgesproken voorwerp te verstoppen. De leerling komt terug naar binnen en zoekt naar het voorwerp. De rest van de groep klapt in een regelmatig tempo in de handen, eerst zachtjes en telkens luider als de zoeker in de buurt van het voorwerp komen. Als het voorwerp gevonden is, duidt de leerling een andere leerling aan om het spel opnieuw te spelen.

### **83. Krabbelen, verfrommelen en scheuren**

Materialen: kladpapier, schrijfgierief (stiften/kleurpotloden/pen)

Uitleg: De kids nemen iets om te schrijven. Als de begeleider het startsein geeft, krabbel je iets op het vel papier. Ze proberen hun krabbels vol gevoelens te vullen? Ben je boos? Verveel je je? Ben je enthousiast? Ben je vrolijk? Laat dat zien in de krabbels. Geef het startsein en laat de leerlingen 30 seconden krabbelen. Geef het stopsein. Verfrommel het papier tot een balletje. Doe dat met veel stille energie. Vouw het papier weer open en scheur het in kleine stukjes. Gebruik weer stille energie. Bespreek hoe het voor de leerlingen voelde. Wat voelde ze?

### **84. Teddybeer of tijger**

Materialen: kladblad, schrijfgierief

Uitleg: We hebben allemaal verschillende kanten: soms zijn we een teddybeer, soms zijn we een tijger. Ik ben bijvoorbeeld een teddybeer als ik nieuwe mensen ontmoet, omdat ik een beetje verlegen ben. Ik ben een tijger als ik voor mijn leerlingen opkom. Schrijf teddybeer op de ene kant van je papier en tijger op de andere kant. Zoek een voorbeeld over jezelf dat in elk van de categorieën past en over de vraag hoe/waarom/wanneer dat zo is. Laat enkele leerlingen, die zich daar prettig bij voelen, vertellen aan de klas wat ze hebben opgeschreven.

### **85. Lijnenstrijd**

Materialen: kladblad, schrijfmateriaal (per twee)

Uitleg: De leerlingen gaan per twee zitten. Ze tekenen om beurten een lijn op het papier. Het gaat erom dat je om de beurt zoveel mogelijk verschillende soorten lijnen tekent; dunne lijnen, kronkellijnen, vage lijnen, gebogen lijnen, gebroken lijnen, stippellijnen, lijn bestaande uit kruisjes,... Er mogen geen verzonnen lijnen nagetekend

Kim Cuypers

worden, dus elke partner moet telkens een lijn tekenen die er anders uitziet dan de lijnen die er al staan. Denk na over de lijnen. Geef de kinderen twee minuten de tijd.

## 86. In je armen

Materialen: /

Uitleg: De begeleider legt denkbeeldige dingen in de armen van de kinderen. Zonder op te staan, moeten ze deze vasthouden tot je zegt dat ze het neer kunnen leggen. Elke keer als de begeleider het stopsein geeft, legt hij/zij iets anders in hun armen. Bijvoorbeeld:

- een baby
- een warme bloemkool
- een ijsblok
- een hoop groene gelei
- een reusachtige ballon
- een grote zeepbel
- een kostbare vaas die heel zwaar en groot is
- een beweeglijke puppy
- een bos prikkende rozen
- een handvol zeer scherpe messen
- ....

## 87. Lichaamskleuren

Materialen: /

Uitleg: De kinderen mogen rondwandelen doorheen de klas. De begeleider noemt een lichaamsdeel en een kleur, bijvoorbeeld: 'Neus, rood.' De kinderen gaan in het lokaal op zoek naar iets roods en raken het met hun neus aan. Je mag elkaar niet aanraken en niet spreken.

## 88. Handen schudden

Materialen: genummerde papiertjes

Uitleg: Met dit spel maken we groepjes. Iedereen krijgt een geheim getal. Als de begeleider het startsein geeft, lopen de kinderen door het lokaal en schudden de hand van iedereen die ze tegenkomen. Als er een 3 op hun papiertje stond, moet hij/zij drie keer iemand de hand schudden. Als er een 1 op het papiertje stond, hoeft hij/zij maar één keer te schudden. Wat gebeurt er als een 1 en een 3 elkaar tegenkomen? Dan biedt de één weerstand. Vinden ze iemand met hetzelfde getal, dan slaan ze de armen in elkaar en zoeken samen verder naar de andere leerlingen die bij hun groepje horen. Hebben ze alle groepsleden gevonden, gaan ze terug naar hun plaats. Doe dit even voor zodat de kinderen het spel begrijpen!

## 89. Kolibries en kraaien

Materialen: /

Uitleg: De kinderen verspreiden zich doorheen de klas. Kolibries bewegen heel snel met hun vleugels en maken een zoemend geluid, de ellebogen bewegen heel snel op en neer en met de duimen naar de schouders gericht. Kraaien zijn groot en maken een hard krassend geluid: 'Kraa,kraa', de armen gespreid met grote fladderende bewegingen. Om de paar seconden wissel je af tussen de vogels en je varieert in snelheid.

## 90. Doe de robot

Materialen: /

Uitleg: Iedereen verandert in een robot. Er is een leider die bepaalt hoe iedereen moet bewegen en welke geluiden iedereen moet maken. Iedereen moet de leider nadoen. Je mag niet vergeten dat je een robot bent. Je



bent geen mens en ook geen ander levend wezen. Je bent stijf en robotachtig. Beweeg stijfjes als een robot met de typische armbewegingen, loop een aantal stappen, maat robotgeluiden en kies dan een andere leider door hem aan te tikken.

Voorbeelden van robotbewegingen en -geluiden:

- langzame hoofdbewegingen, draaibewegingen met de romp, buigingen
- na elke stap even stoppen
- een knie en arm tegelijkertijd optillen
- lopen met gestrekte benen, marcheren, glijden
- piepgeluiden, zoemgeluiden, shhh-geluiden, knalgeluiden

## 91. Wartaal

Materialen: /

Uitleg: Wartaal = geluiden zonder betekenis waarbij je doet alsof het woorden zijn. Een voorbeeld hiervan is: maak een paar betekenisloze klanken, zoals 'ta-na-bo-mi-la-ta-ra'. De kinderen gaan per twee tegenover elkaar zitten. Een van beiden begint wartaal uit te slaan. Vervolgens praat de partner in wartaal tegen je terug. Laat de leerlingen elkaar achteraf vertellen waar ze dachten dat het gesprek over ging.

## 92. Mensen die...

Materialen: /

Uitleg: Maak de zinnen af. Je mag zelf weten hoe. Alles wat in je opkomt is goed. Geef de kinderen even de tijd om na te denken.

Mensen die...

- zich als vrijwilliger aanbieden
- in het openbaar schreeuwen
- de hele dag tv kijken
- bergen beklimmen
- in het openbaar roken
- afval door het autoraampje naar buiten gooien
- naar de opera gaan
- in het theater luidruchtig zijn
- lesgeven
- regelmatig naar de sportschool gaan
- te veel geld uitgeven
- vrachtwagenchauffeur zijn

## 92. Arme ik!

Materialen: /

Uitleg: Bij dit spelletje moet je veel zelfmedelijden hebben. Ga per twee tegenover elkaar zitten. Een van beiden begint door iets te noemen wat hem/haar dwarszit, en begint met 'Arme ik, ...' Bijvoorbeeld: 'Arme ik, ik moet nog zoveel borstelen in de klas'. De andere leerling probeert om het nog een graadje erger te maken door iets te zeggen waaruit nog meer zelfmedelijden blijkt. Je mag zeggen wat je wilt, maar het moet wel op waarheid berusten. Heb gewoon heel veel zelfmedelijden en voel je vrij om de waarheid sterk te overdrijven. Bespreek hoe snel we soms dingen overdrijven en zelfmedelijden hebben en hoe dat zelfs komisch kan zijn en hoe we er beter mee om kunnen gaan.

## 93. Transformatie

Materialen: /

Uitleg: De opdracht is om allerlei manieren te bedenken waarop je alledaagse gebruiksvoorwerpen zou kunnen transformeren of veranderen en ze voor iets anders zou kunnen gebruiken. Ik noem een gebruiksvoorwerp en jullie bedenken zoveel mogelijk manieren bedenken waarop je het voorwerp anders zou kunnen gebruiken. Het

Kim Cuypers

mag zo gek en grappig zijn als je wilt. Zo transformeer je het voorwerp. Bijvoorbeeld: Mijn koffiekopje zou kunnen worden getransformeerd tot een hoedje voor een aap, of een vaas, of een potloodhouder,...

Voorbeelden van voorwerpen die getransformeerd moeten worden:

- potlood
- schaar
- liniaal
- paperclip
- beamer/smartboard
- prullenbak
- mobieltje
- computerscherm
- stoel

#### 94. Boggle

Materialen: rooster aan bord (4 x 4) / roosters (per twee)

Uitleg: De kinderen sommen klinkers en medeklinkers op die de begeleider in het rooster schrijft. De kinderen proberen zoveel mogelijk woorden te vormen met de letters. Hierbij mag men horizontaal, verticaal en diagonaal van letter naar letter gaan. De kinderen schrijven de gevonden woorden rond het rooster.

Het woord moet uit minstens 3 letters bestaan.

Alle letters van het woord moeten elkaar raken: horizontaal, verticaal of diagonaal.

Bij elk woord mag elke letter maar één keer gebruikt worden.

Het woord moet in een Nederlands woordenboek te vinden zijn. Bij twijfel mag dit met een woordenboek worden gecontroleerd.

Afkortingen en woorden in andere talen zijn niet toegestaan.

Woorden van 3 en 4 letters -> 1 punt

Woord van 5 letters -> 2 punten

Woord van 6 letters -> 3 punten

Woord van 7 letters -> 5 punten

Woord van 8 letter of meer -> 11 punten

#### 95. Twee waarheden en één leugen

Materialen: /

Uitleg: Jullie moeten drie dingen over jezelf zeggen. Twee van deze uitspraken zijn waar. De derde uitspraak is een leugen. De anderen proberen de leugen te achterhalen.

#### 96. Nepgaap

Materialen: /

Uitleg: Ga rechtop zitten of staan en beweeg je schouders naar achteren zodat je gemakkelijker kunt ademen. Adem diep in en langzaam uit. Probeer een enorme gaap te forceren.

#### 97. Luide stilte

Materialen: /

Uitleg: Ga gemakkelijk zitten met beide voeten op de vloer. De leerlingen mogen wel een beetje onderuit hangen, zolang ze maar een voor hen gemakkelijke zithouding hebben. Luister met je innerlijk oor naar alles wat je daarmee hoort, maar maak zelf geen geluid. Probeer te focussen op de stilte en je aandacht volledig op de stilte te richten. Wat voor achtergrondgeluiden hoor je? Laat de kinderen minimaal 60 seconden naar de stilte luisteren. Wat voor gevoel krijg je als gevolg van de stilte in je oren en hoofd?

#### 98. Duimworstelen

Materialen: /

Uitleg: De kinderen vormen tweetallen. Geef elkaar de linker-of rechterhand (meestal de voorkeurs hand) en vouw de handen dicht. Begin op een afgesproken signaal. Probeer zo snel mogelijk jouw duim op die van de ander te krijgen. Je probeert de duim van een ander te vangen onder jouw duim. Het is verboden om hard in de tegenstander zijn/haar hand te knippen.

#### 99. Sneeuwballengevecht

Kim Cuypers

Materialen: kladpapier

Uitleg: Geef alle kinderen een papiertje. Laat ze er een prop van maken en laat ze proberen om in korte tijd zoveel mogelijk kinderen te raken.

### 100. Balanceren

Materialen: /

Uitleg: Laat de kinderen tweetallen maken. De tweetallen gaan tegenover elkaar staan (voeten stevig op de grond) en houden de handen tegen elkaar aan. Op een afgesproken signaal mogen ze gaan duwen om proberen te ander uit balans te krijgen.

### 101. Just dance

Materialen: computer, boxen, beamer

Uitleg: Even lekker dansen? Via het digibord kun je naar Youtube. Een grote hit daar is 'just dance'. Het zijn populaire top 40 liedjes met dansbewegingen en tekst. De pasjes van het ene liedje zijn wat sneller dan die van het andere liedje. Bij sommige filmpjes wordt er ook een voorbeeld gegeven van hoe de bewegingen moeten worden uitgevoerd.

Bijvoorbeeld:

Psy - Gagnam style

[https://www.youtube.com/watch?v=Rjq2\\_Mg3pSA](https://www.youtube.com/watch?v=Rjq2_Mg3pSA)

### 102. Maak je groot

Materialen: /

Uitleg: Zet je voeten plat op de vloer, ongeveer heupbreedte van elkaar. Zorg dat je lichaamsgewicht eerlijk verdeeld is over beide voetzolen. Adem diep in en rek je ruggengraat tijdens de uitademing, zodat hij langer wordt. Probeer jezelf elke keer als je uitademt groter te maken. Doe dit 10 keer. Haal daarna normaal adem en ervaar het gevoel van groot zijn en van zo recht als een boom te zijn. Let op het open gevoel in je borst, het gevoel in je schouders als je ze naar achteren beweegt en laat hangen en let op hoe stevig je rug voelt.

### 103. Pennenzakkendraaien

Materialen: pennenzak

Uitleg: De leerlingen staan verspreid in de klas met de pennenzak in de handen. De kinderen geven de pennenzak van de ene hand naar de andere door om zo een cirkel te beschrijven rond het lichaam. De pennenzak wordt telkens voor en dan achter het lichaam doorgegeven. Op het signaal van de begeleider verandert de hoogte waarop je het doorgeeft. Zet eventueel een muziekje op.

Doorgeven ter hoogte van:

- de ogen
- de neus
- de mond
- de nek
- de schouders
- de borst
- de buik
- het zitvlak
- de knieën
- de schenen
- de enkels

### 104. Lopend vuurtje

Materialen: /

Uitleg: De kids en de begeleider gaan in een kring staan. De spelleider maakt een beweging. Jouw linkerbuur bootst de beweging na. Vervolgens gaat de respectievelijke linkerbuur de beweging nabootsen. Vraag deze actie voort te zetten totdat iedereen van de kring meedoet.

### 105. Wandelen op de catwalk

Materialen: /

Uitleg: Vraag de kinderen om volgende situaties uit te beelden op de denkbeeldige catwalk:

- stappen als een robot
- stappen met knellende schoenen aan
- wandelen met een grote hond
- waggelen als een pinguïn
- puffen op hoge hakken
- aftasten met blote voeten op steentjes
- ploeteren in de modder

### 106. Het geluidsvierkant

Materialen: vierkant aan bord (bestaande uit 16 vakjes)

Uitleg: Teken een groot vierkant op bord en verdeel dit in zestien vakjes (vier rijen/vier kolommen). Bepaal twaalf klanken (a,i, oo, la, bom,ti,...) en noteer elke klank in een vakje. Laat eventueel maximaal vier vakjes, die niet aan elkaar grenzen, open. Dit zijn 'rusten'. Beschouw het resultaat als een partituur en speel deze van links naar rechts. Begin bovenaan links. Duid in een regelmatig tempo (bv. 4 tellen) de vakjes aan terwijl je samen met de groep de genoteerde klanken maakt. Wijs de leerlingen erop dat een leeg vakje wijst op rust en er dan geen geluid mag klinken. Herhaal het geheel meerdere malen na elkaar zonder te stoppen. Geef een duidelijk stopteken.

Variatie: Voel het geheel in canon uit.

Starten met twee groepen (starten op regel 1, respectievelijk 3).

Probeer daarna met vier groepen (starten op regel 1, respectievelijk 2,3,4).

Speel de verschillende vakken door elkaar. Zo ontstaat een nieuwe compositie.

### 107. Lijn in muziek

Materialen: lijn aan bord

Uitleg: Teken een lijn op bord. Leg de leerlingen het begrip 'melodielijn' uit (: wanneer de lijn hoger gaat, gaat ook de klank hoger; wanneer de lijn lager gaat, gaat ook de klank lager). Laat de leerlingen de lijn op bord neuriën. Teken meerdere lijnen en oefen telkens in. Laat de leerlingen meebewegen met de handen.

Mogelijke melodielijnen:

- pieken en dalen
- krullen
- geleidelijk of snel stijgen/dalen
- doorlopend of onderbroken
- trapmotiefjes

Variatie: Laat de lijn verklanken met verschillende klinkers, medeklinkers en lange klanken.

### 108. Menselijke xylofoon

Materialen: /

Uitleg: Bepaal uit een gekend eenvoudig lied één gekende zin. Tel uit hoeveel lettergrepen deze zin bestaat. Duid evenveel leerlingen aan. Deze leerlingen komen vooraan staan met vooruit gestrekte armen en vormen op die manier een soort xylofoon. Laat de leerlingen elk hun stukje in de juiste volgorde zingen. Duid daarna een andere leerling aan die de xylofoon bespeelt. Wanneer hij op de uitgestrekte arm van een bepaalde leerling duwt, zingt die leerling zijn lettergreep, op de juiste toonhoogte. Elke leerling mag meermaals aangeduid worden. Op die manier kunnen nieuwe liedjes worden gecomponeerd.

### 109. Berenpicknick

Materialen: /

Uitleg: Start het spel door de zin 'Ik ga naar de berenpicknick en neem mee ... aan te vullen met een woord dat begint met de b. Nodig de leerlingen uit om op hun beurt de zin te herhalen en aan te vullen. Reken het antwoord enkel goed wanneer ze een woord verzinnen dat begint met een b.

Kim Cuypers

Variatie: Je kan berenpicknick ook vervangen door bijvoorbeeld olifantenpicknick en een woord dat begint met o te verzinnen.

Je kan het spel net spelen als 'ik ga op reis en neem mee' als de kinderen de voorgaande voorwerpen herhalen voordat ze een eigen voorwerp toevoegen aan het verhaal.

## 120. Haha

Materialen: /

Uitleg: Duid een leerling aan die begint en ha zegt. Ga de kring rond en vraag elke leerling er één ha bij te plaatsen. Spreek op voorhand duidelijk af of het is toegestaan om elkaar aan het lachen te brengen en/of op de vingers te tellen.

## 121. Schrijf voor mij

Materialen: kladblad, schrijfgierief

Uitleg: De leerlingen werken per twee aan een tafel. Leg het blad op de bank en schrijf met de hand van je partner. De andere leerling houdt de ogen gesloten en probeert het woord luidop te 'lezen'.

## 122. Woeshwave

Materialen: /

Uitleg: Met een zwaaibeweging van de handen wordt het geluid woesh doorgegeven naar de leerling ernaast in de kring. Bouw de volgende signalen stapsgewijs op. Begin met twee verschillende signalen en voeg er telkens een toe wanneer blijkt dat het vlot loopt.

- Zegt iemand 'wow' met een rembeweging van de handen, wordt de woesh in de andere richting doorgegeven.
- Zegt iemand 'zap zap' met een zadbeweging naar iemand anders in de kring, dan doet deze persoon voort van op zijn plaats.
- Zegt iemand 'ajajaj' met de handen die een bril vormen, dan wordt de volgende leerling overgeslagen bij het doorgeven.
- Zegt iemand 'pruttel pruttel', dan zegt de volgende leerling 'tanken tanken' en doet de volgende weer voort.
- Wordt er freak out geroepen, wisselt iedereen van plaats met een van zijn burens.

## 123. Doktertje

Materialen: /

Uitleg: Duid twee leerlingen aan. Dat zijn de dokters. Zij gaan even uit de klas. De anderen zijn de zieken. Spreek onderling af welke 'kwaal' jullie hebben. Dat kan lichamelijk of geestelijk zijn. Een lichamelijke kwaal is bijvoorbeeld dat je aan je neus krabt als jou iets wordt gevraagd. Een geestelijke kwaal is bijvoorbeeld dat je in al je antwoorden een kleur noemt. Roep de dokters terug binnen. Laat hen om de beurt een vraag stellen, bijvoorbeeld 'Wat heb jij vandaag allemaal gedaan?'. De leerlingen die willen antwoorden, steken hun vinger op. De dokter duidt iemand aan. In de antwoorden moet de kwaal verwerkt zijn, bijvoorbeeld je krabt even aan je neus of zegt 'Ik heb een mooie tekening gemaakt met een blauwe kleurpotlood'. De dokter die als eerste de kwaal raadt, is de winnaar.

## 124. Rupsen

Materialen: /

Uitleg: Vraag de leerlingen met gebogen benen achter elkaar te gaan zitten en bij de schouders vast te houden. Laat hen voorwaarts -en achterwaarts schommelen zodat ze als een rups voortbewegen.

Variatie: Twee of meer rupsen nemen het tegen elkaar op en trachten het snelst een afstand te overbruggen (de rupsenrace).

## 125. Alfabetisch

Materialen: /

Kim Cuypers

Uitleg: De leerlingen staan in een lange rij elk op een stoel. Geef aan elke leerling de naam van een dier, een boom, een plant,... (wel iedereen binnen hetzelfde thema). Geef de leerlingen de opdracht om op alfabetische volgorde te gaan staan. Als deze oefening te moeilijk loopt, mag één leerling worden aangeduid die het spel leidt en van op de grond instructies geeft.

### 126. Blind tekenen

Materialen: kladpapier, schrijfgerief

Uitleg: De leerlingen zitten per twee bij elkaar, zodat ze elkaar wel kunnen horen, maar niet kunnen zien (bijvoorbeeld met een kaft ertussen). Laat de eerste leerling een voorwerp tekenen en ondertussen beschrijven wat hij aan het tekenen is. Vraag de tweede leerling hetzelfde te tekenen zonder dat hij kan zien wat de eerste leerling aan het tekenen is. Laat hen achteraf beide tekeningen vergelijken. Wissel de rollen om.

### 127. Eén, twee, drie, kijk toch niet zo

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen zitten in een kring en kijken naar beneden. Vraag iedereen een leerling uit de kring in gedachte te houden, maar niets te zeggen. Tel tot drie. Op drie kijkt iedereen op naar de leerling die hij in gedachte had. Als je toevallig naar elkaar kijkt, val je allebei af. Als de leerlingen toevallig naar elkaar kijken, moeten ze op elkaars schoot gaan zitten.

### 128. Beeldenwandeling

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen beelden zich in dat ze in een beeldenmuseum staan. Overdag staan de standbeelden stil, maar 's nachts, als de bezoekers naar huis zijn, komen ze tot leven. Er is echter één probleem: de chagrijnige nachtbewaker. Hij loopt 's nachts tussen de beelden door. Als hij een beeld ziet bewegen, wordt dat beeld ontslagen. Stuur een nachtwaker even naar de gang. De leerlingen verspreiden zich doorheen de klas. Vaag alle leerlingen als standbeeld plaats te nemen in de ruimte. Roep de nachtwaker terug binnen wanneer alle standbeelden zijn gevormd. Vraag de nachtwaker door de klas te stappen en de naam te roepen van zij die bewegen. Standbeelden die worden gezien, vallen uit en gaan terug op hun plaats zitten.

### 129. Door de benen

Materialen: /

Uitleg: Duid een leerling aan en vraag hem naar voren te komen. De andere leerlingen vormen een rij achteraan. Blinddoek hem en vraag hem met zijn benen in spreidstand te staan. Vertel hem dat je op het einde van het spel zult vragen hoeveel leerlingen er door zijn benen zijn gekropen. Vraag iedereen stil te zijn zodat de blindeman goed kan luisteren. Zeg dat enkel de leerlingen die jij aanduidt stil naar voren mogen komen en door de benen van de blindeman moeten kruipen.

Variatie: Langs de geblinddoekte leerling gaan staan of zitten, maakt het spel makkelijker.

### 130. Houd de dief

Materialen: een blinddoek, een schat (zelf in te vullen)

Uitleg: De leerlingen staan in een kring. Laat een leerling in het midden van de kring komen, duid zijn te bewaken schat aan en blinddoek hem. Duid een andere leerling aan die de schat tracht te stelen zonder dat de schatbewaarder dit hoort. De schatbewaarder stuurt de dief terug door in de richting van het geluid te wijzen of hem op het laatste moment te hinderen door de dief te tikken of door de schat zelf te grijpen. De schatbewaarder is de winnaar als hij kan verhinderen dat de schat gestolen wordt. De dief is de winnaar als hij erin slaagt de schat uit de kring te brengen. Vraag alle leerlingen muisstil te zijn en geen storende geluiden te maken.

### 131. Driehoeksloop

Materialen: 3 hoepels, krijt, 3 (/6) voorwerpen

Uitleg: De leerlingen zijn verdeeld in drie groepen. Duid een groot speelveld aan in de vorm van een driehoek. Visualiseer voor elke groep een kamp met een touw, hoepel, krijtlijn,... Leg in elk kamp een voorwerp. Plaats elke groep in een hoek van de driehoek. Vraag de eerste leerling van elke groep, na jouw startsignaal, naar hun eigen kamp te lopen, het voorwerp te nemen en in het kamp van de volgende groep te leggen. Zijn ze hiermee klaar,

Kim Cuypers

dan lopen ze terug naar hun groep en tikken ze de volgende aan. De groep van wie een speler in zijn kamp terecht komt, maar geen voorwerp vindt om te verplaatsen, wint het spel.

### 132. Wie zit, is af

Materialen: tennisbal

Uitleg: De leerlingen staan in een kring. Laat een tennisbal van leerling tot leerling doorspelen in willekeurige volgorde. Ken elke leerling die de bal laat vallen of bewust de bal verkeerd gooit een 'handicap' toe. Spreek op voorhand af dat de bal met een boogje moet worden gegooid zodat het vangen haalbaar blijft. Drijf het tempo van doorspelen op wanneer blijkt dat de bal weinig of niet valt. Duid na het stopsignaal de leerlingen die nog rechtstaan als winnaar aan.

Mogelijke handicaps:

- eerste keer -> knielen
- tweede keer -> in kleermakerszit
- derde keer -> een hand op de rug houden
- vierde keer -> de leerling is uit

### 134. Kaartenspel

Materialen: een volledig spel kaarten

Uitleg: De leerlingen zijn in vier groepen verdeeld: harten, klaveren, ruiten en schoppen. Leg alle kaarten in het midden, met de tekening naar onder en plaats elke groep in een hoek van het speelveld. Spreek duidelijk af welke groep welke soort kaart moet verzamelen. Vraag de eerste leerling van elke groep, na jouw startsignaal, naar de kaarten te lopen en één ervan om te draaien. Is het een kaart van de soort die ze zoeken, dan mogen ze deze meenemen naar hun groep; is het een verkeerde soort, dan leggen ze deze omgedraaid terug en lopen ze zonder buit terug naar hun groep. De volgende waagt op zijn beurt zijn kans. De groep die als eerste al zijn kaarten verzamelt, wint het spel.

### 135. Sleeptouw

Materialen: enkele touwen van 2 of 3 meter, 2 kegels per groep

Uitleg: De leerlingen staan in estafetterijtjes van een gelijk aantal leerlingen. Ken elke groep een zichtbaar begin- en eindpunt toe. Geef aan elke leerling die vooraan in de groep staat een touw. Vraag de eerste leerling van elke groep, na jouw startsignaal, zo snel mogelijk rond hun eindpunt te lopen en terug te keren. Terug bij het beginpunt nemen ze de tweede leerling van hun groep mee en leggen hetzelfde parcours af. De tweede leerling houdt ook het touw vast. Dit herhalen ze totdat alle ploegleden aan het touw hangen. De ploeg die als eerste voltallig het parcours heeft afgelegd, wint het spel.

Variatie: Ploegleden worden ook één na één terug afgezet aan het beginpunt.

### 136. Balturpen

Materialen: /

Uitleg: Deze opdrachten voer je alleen uit met balpen.

- de balpen 1 x een salto laten draaien en opvangen
- de balpen 2 x laten draaien en opvangen
- de balpen omhoog gooien met je ene hand en die met de andere hand opvangen
- de balpen zo hoog mogelijk gooien en opvangen

### 137. Popcorndans

Materialen: /

Uitleg: Ga met de hele groep in een kring zitten. Maak je klein een rond, want je bent een maïskorrel. Je zit in een denkbeeldige, verhitte kerel. Als de muziek sneller gaat, wordt de ketel alsmat heter. Door de hitte spring je omhoog. Als maïskorrel word je popcorn, die is breder en groter. Sommige maïskorrels durven als popcorn zelfs uit de ketel te springen.

### 138. Rol, rol

Materialen: keukenrollen (per twee)

Kim Cuypers

Uitleg: Stel je per twee op als een danspaar. Rollen vormen de verbindingsstukken tussen de handen van de paren. Je kunt de rollen op verschillende manieren vasthouden, bijvoorbeeld met de handen, met enkele vingers,... Als de muziek speelt, probeer je samen te dansen, zonder de rollen los te laten.

### **139. De omgekeerde wereld**

Materialen: /

Uitleg: Eén leerling komt naar voren en zegt bijvoorbeeld: 'Dit is mijn oor', terwijl hij zijn voet vast neemt. De andere leerlingen moeten dan direct antwoorden met het omgekeerde, dus: 'Dit is mijn voet', terwijl ze hun oor vastnemen.

### **140. Ik wil het niet meer zien!**

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen staan achter hun bank. De leerkracht zegt: 'Ik wil geen armen meer zien!' Alle leerlingen zorgen ervoor dat er geen armen meer te zien zijn vanuit het oogpunt van de leerkracht. Zo gaat het spel door: geen hoofden, geen voeten, geen buiken, geen vingers, geen ogen,...

### **141. Vriezen en dooien**

Materialen: /

Uitleg: De kinderen staan verspreid in de klas. De begeleider roept 'bevries!'. De leerlingen staan bevroren in de klas. De leerkracht zegt welke delen van hun lichaam ontdooien en beginnen te bewegen. Naarmate het spel vordert, komen er meer en meer delen los, bijvoorbeeld: ogen, neus, pinken, handen, mond, romp, hoofd, benen, voeten,...

### **142. Flamingo's**

Materialen: bal

Uitleg: Alle leerlingen gaan achter hun stoel op één been staan. Elke leerling heeft zijn eigen uithoudingsvermogen. Ondertussen wordt er een bal doorgegeven van leerling tot leerling tot de hele klas de bal heeft vastgehad.

### **143. Slow motion**

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen hurken allemaal in een bolletje en zijn een bloem die héél langzaam opengaat.

### **144. Vallende bladeren**

Materialen: krantenpapier

Uitleg: De leerlingen leggen een blad papier tegen hun buik. Wanneer ze vooruit wandelen, blijft dit papier hangen. Zodra ze stoppen met wandelen, moeten ze het papier proberen te vangen voordat het de grond raakt.

Variatie: De ene leerling legt het papier op de buik, de andere leerling moet het proberen te vangen voordat het de grond raakt. Kun je het ook wanneer je partner een draai maakt?

### **145. Niet bewegen**

Materialen: een voorwerp

Uitleg: De leerlingen gaan in een kring staan met hun gezicht naar het midden. Ze zorgen ervoor dat tussen hen in geen plaats meer is. Eén leerling gaat in het midden staan. De leerkracht geeft aan een leerling een klein voorwerp terwijl de leerling in het midden de ogen dicht heeft. Het is de bedoeling dat dit voorwerp wordt doorgegeven zonder dat de leerling in het midden kan raden bij wie het voorwerp is. Zo weinig mogelijk bewegen is dus de boodschap. Kan de persoon in het midden de juiste leerling aanduiden? Dan wisselen ze van plaats.

### **146. Focushouding 1**



Materialen: /

Uitleg: Laat de kinderen zelf hun armen, buik, onderrug en benen warm wrijven. Elk lichaamsdeel tien seconden. Laat ze hierna in de focushouding gaan zitten: stoel naar achteren schuiven, onderarmen op elkaar op tafel, het hoofd rust op de onderarmen, de rug is lang gestrekt, voeten stevig op de grond gedruwd en de mond gesloten. Leg uit wat focussen betekent: iets van dichtbij bekijken, de aandacht richten, concentreren.

### **147. Focushouding 2**

Materialen: /

Uitleg: Laat de kinderen hun lichaamsdelen warm wrijven. Elk lichaamsdeel tien seconden. Laat ze hierna in focushouding gaan zitten: kinderen draaien zich om naar de rugleuning, met hun benen links en rechts naast het zitvlak, voeten stevig in de grond gedruwd, onderarmen op de rugleuning, hoofd op de armen en de mond gesloten.

### **148. Op fantasiereis**

Materialen: /

Uitleg: Geef de opdracht om op verschillende manieren te zitten: alsof je voor de tv, de pc, in een warm bad, in een achtbaan, op een slee,... zit. Laat de kinderen in de focushouding zitten (nr. 146 of 147), terwijl jij rustig en met pauzes voorleest:

Het is een zonnige dag. Je maakt alleen een wandeling. Je komt bij het bos met grote groene bomen. De ondergrond is zacht en het ruikt fris. De zon schijnt warm op je huid. Vogels zingen, de bladeren ritselen in de wind. Achter een struik ga je op het gras zitten. Voor je ligt een kleine waterplas. Je gooit steentjes in het water en luistert naar het geluid.

Variatie: Laat de kinderen zelf een fantasiereis bedenken.

### **149. Klankenremix**

Materialen: /

Uitleg: Laat de kinderen in de focushouding zitten (nr. 146 of 147), met de lippen los op elkaar. Geef hen de opdracht om een klankje te kiezen, bijvoorbeeld: s, br, f, ka, bla, oehoe,... Leg uit dat ieders rechterschouder de 'neuriën-aanknop' en op de linkerschouder de 'neuriën-uitknop' zit. De begeleider loopt rond. De kinderen die odor jou aan de rechterschouder aangeraakt worden, mogen hun klankje afspelen. Daarbij moeten ze hetzelfde ritme aanhouden. Als ze links aangeraakt worden, moeten ze stil zijn.

### **150. Verzamelen met je ogen**

Materialen: /

Uitleg: Geef de kinderen de opdracht om binnen één minuut voor zichzelf op zoveel mogelijk voorwerpen in het lokaal te focussen. Voor elk gezien voorwerp mag één punt geteld worden. Laat enkele kinderen opsommen zonder rond zich te kijken. Aansluitend probeert iedereen in de focushouding (nr. 146 of 147) in stilte één voorwerp te beschrijven: Welk voorwerp zie je, zonder te kijken, nog scherp voor je? Welke kleur had het? Welke vorm? Hoe klein of groot was het? Welke details herinner je je nog? Laat een kind het voorwerp beschrijven, zodat de andere leerlingen het zoeken in de klas.

### **151. Lichaamstempo's**

Materialen: kladpapier, schrijfgerief

Uitleg: Geef de kinderen de opdracht om in één minuut tijd zo vaak en stil mogelijk om de eigen stoel te lopen. Als de stoel omvalt, een kind tegen iemand aanbotst, of ander geluid maakt, telt één loopbeurt van het betreffende kind niet mee. Het moet ondanks het hoge tempo stil zijn in de groep. Elk van hen schrijft het aantal rondjes op een blad papier. Daarna gaat iedereen in de focushouding (nr. 146 of 147) zitten. Ieder kind probeert bij de eigen keel de hartslag te voelen. Hoe vaak klopt het hart in één minuut? Je kan de kinderen ook per tien laten turven. Ze schrijven het getal op het kladblad. Dan doe je de opdracht van rond de stoel wandelen opnieuw. Hierna tellen de kinderen één minuut lang het aantal ademhalingen (met de hand op de buik). Wat gaat harder? De hartslag of de ademhaling? Kun je gefocust blijven? Is er verschil tussen jouw hartslag en ademhalingstempo en dat van andere kinderen?

### 152. De tovenaar en de toverdieren

Materialen: evt. een toverstok

Uitleg: Test hoeveel seconden het duurt voordat alle kinderen in de focushouding (nr. 146 of 147) zitten. Vertel dat er zo direct een tovenaar rondloopt. Hij tovert allemaal verschillende soorten toverdieren. De dieren kunnen voor de eigen stoel (staand, zittend, hurkend,...), of op een afgesproken looproute, in het lokaal bewegen. ze kunnen géén geluid maken en alleen door hun beweging laten zien welk dier ze zijn. Als het helemaal stil is: 'Ik tover allemaal stille ... (tijgers, kikkers, vogels, schildpadden, vlinders, muizen,...). Zeg na elk dier 'focushouding', zodat tussen elke nieuwe tovenarij de kinderen pauzeren en ze vanuit de focushouding op de nieuwe toveropdracht wachten.

Variatie: Laat kinderen elkaar als stille dieren ontmoeten. Kun je elkaar ook begroeten zonder geluid te maken?

### 153. Potlood bakken

Materialen: potlood

Uitleg: Laat ieder kind een potlood pakken en dit tien tellen lang tussen tafel en hand rollen alsof het een stuk deeg is. Iedereen legt het potlood voor zich neer op tafel en krijgt de opdracht om het potlood nu zo zacht mogelijk over de tafel te rollen. Bespreek wat nodig is om de opdracht zo stil mogelijk uit te voeren.

### 154. Potloodatletiek

Materialen: potlood

Uitleg: Laat ieder kind een potlood pakken en deze tussen twee handen heen en weer wrijven, zonder dat het op de grond valt. Wie kan dit één minuut lang? Ieder kind gooit het potlood tussen de eigen rechter -en linkerhand heen en weer, zonder dat het op de grond valt. Hoe klein of groot moet de afstand tussen de eigen handen zijn, zodat het lukt? Dat is de 'ik-alleen' vraag. Vorm tweetallen die tegenover elkaar gaan staan en beantwoord de 'wij-samen' vraag: Lukt het de tweetallen, één minuut lang, één potlood over te gooien zonder dat dit valt? Focus samen op de geschikte afstand en tempo. Wat is ervoor nodig om deze opdracht samen voor elkaar te krijgen?

### 155. Stembuiging

Materialen: /

Uitleg: Wijs een aantal kinderen aan die 'ja' of 'nee' zoals ze zelf willen hardop uitspreken. Benoem dat je door de manier van praten (intonatie) de sfeer (gevoelens) en de boodschap kunt beïnvloeden. Bijvoorbeeld: 'Ja!' (kort, streng), 'Jaaa?' (lang vragend), 'Jahahaha' (lachend, blij), 'Neee' (zacht, droevig), 'nee,nee' (krachtig, zelfverzekerd). Wat merken de kinderen op? Wissel ervaringen uit.

### 156. Denkbeeldig gooien

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen vormen tweetallen, met twee meter tussenruimte. De leraar geeft aan wie begint. De leraar zegt welk denkbeeldig voorwerp wordt overgegooid, bijvoorbeeld: een ongekookt ei. Leerling A moet het denkbeeldig ei heel voorzichtig naar zijn/haar maatje gooien. Die moet het heel voorzichtig vangen en niet laten vallen. De leerlingen gooien een halve minuut met dit voorwerp. Nu mag de ander beginnen met een nieuw denkbeeldig voorwerp, bijvoorbeeld: een zeepbel. De een blaast, de ander vangt. Laat de leerlingen daarna zelf voorwerpen bedenken. Ze moeten vertellen wat ze gaan gooien en vragen of de ander klaar is om het voorwerp te vangen.

Voorwerpen om mee te gooien:

- papieren vliegtuigje
- zware tas
- waterballon
- pingpongballetje
- steen

### 157. Evenwichtskwartetten

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen staan in groepjes van vier. De leraar bedenkt de eerste evenwichtshouding, waarna de teams zelf nieuwe posities verzinnen. Zodra de leraar een goede, nieuwe evenwichtspositie ziet, legt hij het spel stil en vraagt andere teams ook die houding aan te nemen.

Een mogelijke houding om mee te beginnen is 'rug-aan-rug': de teams staan in een kring met hun gezicht naar buiten. Ze plaatsen hun ruggen tegen elkaar en zetten kleine stapjes naar buiten toe, waarbij ze elkaar allemaal ondersteunen.

### 158. Schakels

Materialen: /

Uitleg: De leerlingen zitten in een kring. Eén leerling stapt naar het midden en zegt iets over zichzelf, bijvoorbeeld: 'Ik houd van ijsjes.' Iedere leerling kan daarop reageren door hem/haar bij de hand te nemen. De leerlingen proberen allemaal samen hand in hand in het midden te gaan of juist andersom dat er niemand in de kring komt te staan. Bespreek de gelijkenissen en verschillen tussen elkaar.

### 159. Domino-effect

Materialen: /

Uitleg: De leraar en de leerlingen staan in een kring. De leraar begint met een houding of beweging, bijvoorbeeld hand geven, uit een beker drinken, iets eten, pijn hebben, zwaaien, ... De leraar blijft in de houding staan. De leerling die links naast hem staat, doet de houding of beweging na. Het volgende kind doet op zijn beurt hetzelfde, totdat de houding of beweging de hele kring rond is geweest en alle leerlingen in dezelfde houding staan. Het kind links van de leraar neemt een nieuwe houding aan, die weer kring wordt rondgestuurd.

### 160. Rijmen klaar? Uitbeelden maar!

Materialen: briefjes met woorden waarop veel rijmwoorden mogelijk zijn

Uitleg: De leerlingen zitten in een kring. Een leerling stapt naar het midden en trekt een briefje van de stapel. Hij/zij leest voor zichzelf het woord dat erop staat, bijvoorbeeld: 'kat'. Deze persoon beeldt het woord uit. Wie het raadt, mag naar het midden. De volgende leerling zoekt een woord dat rijmt op 'kat' en beeldt dat woord uit, bijvoorbeeld: schat, mat, rat, sleutelgat, schildpad. Een willekeurige leerling trekt een nieuw briefje uit de stapel en het spel herhaalt zich.

### 161. Patroon schuiven

Materialen: prop papier

Uitleg: De leerlingen zitten in teams van vier. Een leerling heeft een prop papier. De leerling schuift de prop naar een teamlid. Die schuift de prop door naar een ander en deze schuift de prop weer door. Er wordt geschoven totdat iedereen de prop een keer heeft gehad. Dat is het patroon. Kan de groep het patroon herhalen?

Variatie: Dit spel wordt een stuk moeilijker als er twee proppen tegelijkertijd rondgaan in een ander patroon. Het kan ook met meerdere leerlingen of met de volledige klasgroep gespeeld worden.

### 162. Japans hotel

Materialen: /

Uitleg: De groep zit in een kring. Iemand wordt weggestuurd. De begeleider geeft hem een probleem dat zich voordoet in het hotel. Alle deelnemers werken aan de balie van het hotel. Er komt een Japanse hotelgast aan de receptie om een probleem te melden. De hotelgast gebruikt alleen gebaren, de receptionisten moeten het probleem raden.

Mogelijke problemen:

- Er is geen warm water.
- Ik moet snel naar het vliegveld.
- Ik heb mijn vlucht gemist. Er zit een aap in mijn kamer.
- Mijn kamer staat in brand.
- Ik kan niet tegen melkproducten.

### 163. Centimeters

Materialen: krijt, lint of kegels

Uitleg: De groep staat (geblinddoekt) vijf meter van een lijn die op de grond getrokken is. Zonder te kijken gaan ze zo dicht mogelijk tegen de lijn gaan staan. Op het startsignaal krijgen alle spelers dertig seconden om zo dicht mogelijk tegen de lijn te gaan staan. Pas als de spelleider 'stop' zegt, mag er gekeken worden.

#### **164. Zoo**

Materialen: /

Uitleg: De groep staat in een kring. De spelleider fluistert elke speler twee diernamen in. Eén van beide namen is voor elke speler hetzelfde. De spelers haken de armen in elkaar. De kinderen moeten gaan zitten wanneer de spelleider hun diernaam noemt. Wanneer een speler naast je moet gaan zitten, probeer je dit te verhinderen door de speler recht te houden. Wanneer de spelleider het dier noemt dat alle spelers hebben gekregen, zit de hele groep meteen.

#### **165. Een paar dieren**

Materialen: /

Uitleg: De spelleider fluistert elke speler een dier in. Er zijn telkens twee spelers met hetzelfde dier. De kinderen wandelen doorheen de klas. Door het dier uit te beelden (zonder geluid) aan elkaar, proberen ze met een klasgenootje een paar te vormen.

#### **166. Blinde tikker**

Materialen: blinddoek, 4 kegels

Uitleg: Eén speler krijgt een blinddoek om. De andere spelers zijn vlooiën. Zij mogen de blinde tikker enkel ontwijken door maximaal 10 passen of sprongen te nemen gedurende heel het spel. Aan het einde staat iedereen dus stil. Ben je getikt, dan ga je bij de begeleider aan de zijlijn staan.

#### **167. Standbeeldtikker**

Materialen: strookjes papier, schrijfgerief

Uitleg: Elke deelnemer schrijft zijn naam op een papiertje. Er wordt één tikker aangeduid. Het papiertje van de tikker wordt uit de stapel gehaald. Alle papiertjes worden opgehaald en willekeurig uitgedeeld. Als je door de tikker getikt wordt, sta je stil als een standbeeld en hou je een papiertje met een naam omhoog. Enkel deze persoon kan je bevrijden door onder je benen te kruipen. Het standbeeld kan niet roepen op deze persoon.

#### **168. Macarena dansen**

Materialen: lied 'Macarena'

Uitleg: De rechterarm naar voren gestrekt, met de rug van de hand naar boven

- De linkerarm naar voren gestrekt, met de rug van de hand naar boven
- Draai de palm van de rechterhand naar boven
- Draai de palm van de linkerhand naar boven
- Leg uw rechterhand op de linkerschouder
- Leg uw linkerhand op de rechterschouder
- Leg uw rechterhand op de achterkant van het hoofd
- Leg uw linkerhand op de achterkant van het hoofd
- Leg uw rechterhand op de linkerheup
- Leg uw linkerhand op de rechterheup
- Leg uw rechterhand op het achterwerk (rechterkant)

## Kim Cuypers

- Leg uw linkerhand op het achterwerk (linkerkant)
- Schud met het achterwerk
- Klap met uw handen en draai in een hoek van 90° naar rechts

Het schudden van uw achterwerk valt samen met het "Hey Macarena" in het refrein. Deze zin dient meegezongen te worden.

### 169. Limbo

Materialen: rechte stok of touw

Uitleg: De limbo is een dans waarbij de danser onder een stok door moet dansen. De danser mag zich niet bukken - achterover hangen mag wel. Als hem dat is gelukt, wordt de stok lager gehangen.

### 170. Liba

Materialen: steentjes, hoepel

Uitleg: De spelers zitten met één steentje in de rechterhand rond een hoepel. In de hoepel liggen er kleine steentjes. Elke speler gooit om beurt met zijn rechterhand de steen omhoog. Voor de steen de grond raakt, mag de speler met de linkerhand zoveel mogelijk steentjes uit de hoepel nemen. De linkerhand mag niet van de grond loskomen voordat er gegooid is.

Variatie: Wanneer de speler de steen die omhoog gegooid is, niet kan opvangen, moeten alle steentjes die uit de hoepel gehaald zijn, terug gelegd worden.

### 171. Shernborne - oefeningen

Materialen: /

Uitleg: De groep staat verspreid. Iedereen heeft voldoende ruimte. Eventueel kan er zachte achtergrondmuziek afgespeeld worden. Bij deze oefeningen komen de kinderen tot rust met behulp van individuele bewustwordingsoefeningen.

Reeks 1: Romp

1. Slang en hagedis: Vanuit ruglig beweegt iedereen over de vloer, al dan niet met gebruik van armen.
2. Eigen ruimte op de grond: De deelnemers liggen op de vloer in ruglig. Met armen en benen glijden over de vloer om persoonlijke werkruimte af te bakenen. De deelnemers mogen elkaar niet aanraken.
3. Pakje: De deelnemers maken van zichzelf een stevig pakje door met de armen de benen te omsluiten. Eerst span je jezelf hard op. Nadien ga je terug naar ruglig-ontspanning. De monitor kan dit pakje opheffen, rollen, verleggen, schuiven, zonder dat het opengaat.
4. Rollen: Vanuit ruglig trek je de knieën op. Je rolt zijwaars en terug of rolt vanuit een zithouding achterwaarts en terug.
5. Egeltje: Als een opgerolde egel over de grond kruipen.
6. Samen bewegen: Je zit per twee met de voeten tegen elkaar. Om beurten strek je de benen en trek je ze terug in. Zo beweeg je samen.

Reeks 2: knieën

1. Iedereen zit op handen en knieën. Je verandert je houding telkens. Eerst ben je een paard met zware last op zijn rug (doorhangen), dan een fiere pauw (rechte rug hoofd omhoog), boze kat (bolle rug), totale ontspanning rug en hoofd,...
2. Iedereen zit op de knieën. Je sleept jezelf met de armen vooruit; zowel met gesloten als open knieën.
3. Op de knieën stappen.
4. Je beweet jezelf door de ruimte (zonder elkaar te raken) op verschillende manieren. Iedereen besteedt bewust aandacht aan de knieën. Stappen, stappen met hoog opgetrokken knieën, stappen met gestrekte knieën, springen, huppelen, galloperen,...
5. Per twee maak je een brug door je lichaam met handen en voeten op de grond te staan. De andere kruipen eronder.

Reeks 3: Ruggengraat, handen en voeten

1. Iedereen zit met gekruiste benen. De handen liggen los op de benen. Iedereen rekt de rug uit alsof het hoofd met een touwtje wordt omhoog getrokken.
2. Vanuit een zittende houding slaat iedereen als op een drum met handen en voeten overal op de grond rondom zich.

3. Iedereen ligt in een kring op de buik. Terwijl je steunt op je ellebogen, kruis je de gestrekte armen met je buur. Elke deelnemer klapt in wijzerzin met de handen op de grond.

4. De deelnemers zetten zich per twee. Eén voet blijft gefixeerd op de grond. De handpalmen plaats je tegen elkaar. De duo's bewegen samen. Als de monitor het teken geeft, bevriezen de duo's alsof ze een standbeeld zijn.

Reeks 4: See-saw bewegingen

1. Duo - knoop: De deelnemers zitten per twee, rug tegen rug. Ze haken de armen in elkaar en gaan zo zitten. Nadien proberen ze, terwijl ze ingehaakt blijven, samen recht te komen.

2. Zee - schommel: Vier deelnemers zetten zich naast elkaar op handen en knieën. Een vijfde deelnemer legt zich voorzichtig dwars over de ruggen. De vier deelnemers op handen en knieën spreken goed af naar waar ze bewegen. Dit kan voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, maar ook omhoog en omlaag zijn. De persoon die er dwars op ligt, krijgt het gevoel dat hij op de zee ligt. Om deze oefening te eindigen leggen de dragers zich op de grond zodat de liggende persoon er af kan rollen.

## 172. Wolken expressie

Materialen: /

Uitleg: Iedereen ligt op zijn rug in het gras. De deelnemers kijken naar de wolken en proberen er figuren in te ontdekken.

Extra mogelijkheden:

- Een wolk doorgeven die telkens van vorm en textuur verandert: warm, koud, glibberig, zwaar, licht, groot,... De groep moet reageren op de vorm bij het opvangen van de wolk. Bijvoorbeeld: Bij een zware wolk buig je waarschijnlijk door je knieën. Een warme wolk gooi je zeer snel door.
- Iedereen wandelt door elkaar op een afgebakend terrein. De deelnemers moeten zich inbeelden dat ze op de wolkjes lopen. Heel rustig maken ze een wandelingetje. Plots komen ze op de wolkjes die ruzie maken en dus bliksemen.

## 173. Emotiebus

Materialen: stoelen

Uitleg: Maak met stoelen een bus. Kies een chauffeur. De andere deelnemers zijn passagiers; bij elke 'halte' stapt er iemand in. Leg uit dat dit niet zomaar een bus is, maar de Loony Bus, waarin gekte de norm is, dus maak met elkaar die bus zo gek mogelijk.

Voordat iemand instapt, roep jij een emotie, bv 'verliefd'. Wie instapt moet dan alles zo verliefd mogelijk doen: instappen, kaartje kopen en gaan zitten. De chauffeur en de andere passagiers doen ook alles verliefd. Als de passagier zit, 'rijdt' de bus door naar de volgende halte, waar iemand met een andere emotie instapt. Ze mogen schaamteloos gek doen. Hou het tempo hoog.

## 174. Origami happer

Materialen: papier per persoon, schrijfgierief

Uitleg: Een happertje is een vingerspel gespeeld door kinderen aan de hand van een gevouwen stuk papier. Een speler houdt het happertje onderaan vast met de wijsvinger en duim van zijn beide handen, zodanig dat er twee keer twee hoeken tegen elkaar worden gedrukt. De helft van de binnenzijde is nu maar zichtbaar, er ontstaan twee groepen aan keuzes. De houder schakelt nu tussen de twee keuzegroepen door zijn vingers naar binnen te duwen en terug open te duwen in de andere richting. Het aantal keer dat hij moet schakelen hangt af van gekozen methode. Zodra de houder klaar is met schakelen schieten er vier keuzes over. Hij laat zijn medespeler één van de keuzes kiezen aan de hand van het aangebrachte label. Nu onthult hij het bericht dat onder de optie zit verborgen.

<https://www.youtube.com/watch?v=xNklqS3TLqc>

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Happertje\\_\(spel\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Happertje_(spel))

## 175. Sterven in dertig seconden

Materialen: /

Uitleg: Iedereen staan verspreid in het klaslokaal. De spelleider geeft een gebeurtenis waaraan jij gaat sterven. Je krijgt exact dertig seconden de tijd om dood te gaan. Iedereen acteert zijn dood zo groots mogelijk. De spelleider telt de laatste tien seconden af. Na de laatste tel moet iedereen echt dood zijn.

Kim Cuypers

Mogelijkheden:

- dood gaan van ... liefdesverdriet
- verstikking
- een slechte hamburger
- de slappe lach

### 176. Gekke bekken

Materialen: /

Uitleg: De groep zit in een kring. De startspeler trekt een gekke bek met een bepaald geluid. Die gekke bek wordt getoond aan de linkerbuur. De hele groep antwoordt door deze smoele met het passende geluid na te doen. Nadien is het aan de linkerbuur om een gekke bek te tonen.

### 177. Vasgeplakt!

Materialen: /

Uitleg: De kinderen lopen door elkaar in de ruimte. Bij een bepaald signaal zeg je welk lichaamsdeel er moet worden vastgeplakt aan de grond, bijvoorbeeld: "Neus vastgeplakt!" De kinderen gaan zo snel mogelijk liggen en 'plakken' hun neus aan de grond. Andere mogelijkheden: oor, ellebogen, rug, billen, knieën, buik,...

Variatie: Na het signaal gaan ze per twee staan en het genoemde lichaamsdeel aan elkaar plakken. Dit kan je ook doen met groepjes van drie of vier. Hoe meer kinderen hoe moeilijker de opdracht en hoe beter ze moeten samenwerken.

### 178. Mag ik deze dans?

Materialen: vrolijke muziek, knuffelbeer

Uitleg: De kinderen dansen en huppelen vrij rond op vrolijke muziek. Wanneer de muziek stopt, zoekt iedereen een partner. Als de muziek weer speelt, dansen ze samen, hand in hand. Als de muziek opnieuw stopt, dansen ze weer alleen. Zo herhaalt het zich steeds. Bij een oneven aantal kinderen kan je als begeleider meedoen ofwel een grote knuffelbeer gebruiken. Ze mogen niet tweemaal bij eenzelfde persoon dansen.

Variatie: Geef de helft van de kinderen een mooi lint waar ze samen met hun partner mee dansen in plaats van elkaar de hand te geven.

Met hun partner mee dansen in plaats van elkaar de hand te geven.

Je kan vragen om groepjes van drie of vier te vormen.

### 179. Mama, waar ben je?

Materialen: blinddoeken

Uitleg: De kinderen spelen kuikentjes die erg verdrietig zijn omdat ze hun mama kwijt zijn. Alle kuikentjes krijgen een blinddoek om en gaan ergens in de ruimte zitten. Geef alle kuikentjes een tikje op de rug. Eén kind krijgt twee tikjes en wordt de moeder kip. Moeder kip mag haar blinddoek afdoen en een plekje zoeken voor haar nest. Gedurende het hele spel blijft ze in haar nest zitten. Al de kuikentjes blijven geblinddoekt. Zij moeten op de tast hun moeder zoeken. Wanneer ze iemand voelen, vragen ze: "Piu-piu?" als de andere antwoordt met: "piu-piu!", dan zijn het twee kuikens. Als de andere geen antwoord geeft, dan is het moeder kip. Op dat moment mag het kuiken de blinddoek afdoen en bij de moeder in het nest gaan zitten; het moet wel heel stil blijven om de plaats van de moeder niet te verraden.

### 180. Energiestroom

Materialen: blinddoeken

Uitleg: Vorm koppels en laat ze op armlengte van elkaar staan. De handpalmen raken elkaar en de ogen worden gesloten. De kinderen proberen de warmte te voelen en fantaseren dat ze elkaars verwarming zijn die warmte geeft en neemt. Na een tijdje vraag je om de handen los te laten. Iedereen draait dan driemaal rond zijn as. De ogen blijven gesloten en de koppels proberen elkaar terug te vinden en de handpalmen weer tegen elkaar te plakken. Wanneer ze denken dat ze elkaar hebben gevonden, mogen de ogen weer open.

Variatie: Wanneer ze drie keer zijn hebben rondgedraaid, gaat iedereen met gesloten ogen op zoek naar een andere Energiestroom.

### 181. Wat zouden jullie doen als?

Materialen: /

Uitleg: De begeleider legt een situatie voor. De kinderen gaan op zoek naar een oplossing voor de vraag of het probleem.

Mogelijke situaties:

- Je komt als nieuweling aan op een school waar je niemand kent. Wat zou je doen?
- Je vindt een portefeuille op straat. Wat zou je doen?
- Jij krijgt een uitnodiging voor een verjaardagsfeest waar je heel graag naartoe wil gaan, maar die dag had je al afgesproken met een vriend(in) die niet is uitgenodigd op dat feest. Wat zou je doen?
- In de winkel zie je iemand iets stelen. Wat zou je doen?
- Een kind uit je groep wordt regelmatig gepest. Je zou hier iets willen aan doen, maar je bent bang dat je dan zelf zal worden gepest. Wat zou je doen?
- Je broer of zus heeft gelogen tegen je ouders. Wat zou je doen?
- Een vriend van jou is gek op zijn lievelingshond. Na het weekend hoor je dat zijn hond is gestorven. Wat zou je doen?
- Je wandelt met je ouders op de markt. Op een bepaald moment verlies je hen uit het oog en raak je ze kwijt. Wat zou je doen?

### 182. Een wandeling over je gezicht

Materialen: /

Uitleg: Alle kinderen zitten rustig in een kring. Vraag ze even na te denken over wat ze allemaal met hun hoofd en hun gezicht kunnen doen. Iedereen mag vrij experimenteren.

Nadien kan je de oefening begeleiden:

- We kijken naar links en dan naar rechts.
- We draaien met ons hoofd, eerst in één richting, dan in de andere richting.
- We buigen ons hoofd naar voren en naar achteren, we buigen naar links en dan naar rechts.
- We proberen onze wenkbrauwen naar boven te bewegen. Hoe voelt dat aan je voorhoofd? Voel eens met je handen, voel je rimpels?
- We sluiten onze ogen en openen ze weer.
- We knippen onze ogen heel hard dicht en sperren ze dan heel ver open.
- We proberen onze neusgaten ver open en omhoog te trekken.
- Ga met je tong langs je tanden en kiezen.
- Kan je jouw tong oprollen?
- Wie kan zijn tong het verste uitsteken?
- Zo ver mogelijk naar links en naar rechts?
- We kijken blij, verdrietig, bang en boos.
- We trekken het gekste gezicht.
- We voelen aan onze haren. Hoe lang zijn ze?
- We wrijven door onze haren.
- We tikken zachtjes met de vingers op ons hoofd.
- We wandelen met onze vingers naar onze oren en voelen er eens goed aan, welke stukjes voelen zacht en welke hard?
- We wandelen nu verder naar onze wangen; hoe voelen ze aan?
- We strelen zachtjes met onze vingertoppen over onze lippen.
- We sluiten onze ogen en wandelen met onze vingers over ons hele gezicht.
- We leggen onze handen op ons gezicht en beginnen het helemaal te wassen. Je wordt er weer helemaal wakker van en je bent weer hier.

### 183. Ademen

Materialen: /

Uitleg: Iedereen ligt op zijn rug in het gras. Iedereen probeert het contact te voelen met de ondergrond. Probeer op een rustige manier de volgende opdrachten te geven:

- Voel hoe en waar je voeten de grond raken. Ga dan langzaam naar boven. Voel het contact met je kuiten, je knieën, je bovenbenen, je billen, je rug, je schouders en uiteindelijk je hoofd.
- Leg je handen op je buik en voel hoe je ademt.



Kim Cuypers

- Bij het inademen voel je hoe je buik dikker wordt, bij het ademen wordt je buik weer dunner. Doe dit een aantal keer; adem langzaam en diep in en laat je adem nadien rustig los. Adem in via je neus en adem uit via je mond.

Variatie: Bij het uitademen wordt een bepaalde klank geuit. Dit doe je best in zittende houding. Bijvoorbeeld: mmm, nnn, sss, sssjjj, pfff, rrr, zzz, aaa, eee, iii, ooo, uuu.

Je kan de klanken ook uiten met de handen op de oren. Hoe klinkt het in je lichaam?

#### 184. Vogels in een nest

Materialen: /

Uitleg: In een grote ruimte zitten jullie allemaal dicht bij elkaar. Vertel het verhaal, de kinderen mogen zich inleven in het verhaal en bewegingen uitvoeren.

Stel je voor dat je een vogeltje bent. - Je bent een vogeltje dat lekker warm tussen zijn broertjes en zusjes in het warme knusse nest zit. - Je mama en je papa zorgen goed voor je, ze brengen je eten en beschermen jou. - Het nest zelf is ook goed beschermd, het ligt helemaal in het groen tussen de bladeren van de bomen. - Probeer te voelen hoe het in jouw nest is, het lekker warme gevoel. - Hoewel het in het nest zalig voelt, ben je toch nieuwsgierig naar wat er allemaal te zien is buiten het nest. - Je kijkt voorzichtig over de rand van het nest om te kijken wat er allemaal te zien is, je ziet andere bomen, bloemen, dieren,... - Een beetje verder staat een boom met mooie bloemen, je zou wel eens willen ruiken, maar de boom staat net iets te ver. - Vanuit je nest probeer je de bloemen toch te ruiken, je ademt een aantal keren diep in langs je neus. - Omdat je papa en mama goed voor je zorgen en van je houden, word je steeds groter. Ook je broertjes en zusjes worden groter. In het nest wordt het een beetje krap, er is minder plaats. - Je voelt dat je vleugels groter zijn geworden en probeert ze voorzichtig uit te slaan. - Je kruipt naar de rand van het nest en slaat voorzichtig een aantal keren met je vleugels. - JE wil zo graag weten hoe de bloemen ruiken, je wil graag andere vogels leren kennen en weten wat er nog meer te zien is dan wat je nu kent. - Je zou willen vliegen door de lucht, toch ben je nog wat bang, je weet niet of er ook enge dingen kunnen gebeuren, een kat die je wil vangen, of je vleugels die misschien nog niet sterk genoeg zijn. - Toch wil je graag vrij zijn en kunnen vliegen. - Wanneer jij er klaar voor bent, vlieg je uit je nestje de lucht in en vlieg je door de natuur. - Wanneer je moe bent, zoek je maar een tak uit om te rusten of kom je terug op je nest. - Je bent moe geworden van het vliegen. - Probeer zo langzaam mogelijk te vliegen. Nu ben je zo moe geworden dat je terug wil naar je eigen nest. Ga maar lekker uitrusten, maak het je gemakkelijk in je nest en doe je ogen toe.

#### 185. Van zaadje tot bloem

Materialen: /

Uitleg: In een grote ruimte zoeken alle kinderen een plekje waar ze rustig gaan zitten. Vertel het verhaal, de kinderen mogen zich inleven in het verhaal en bewegingen uitvoeren.

Het is lente en je hebt van je ouders geld gekregen om naar de winkel te gaan. - In de winkel hangen aan de kassa allerlei zakjes met bloemzaden. Omdat het lentezonnetje kriebelt, kriebelt het ook in jouw buik en je kan het niet laten om een zakje met bloemzaadjes te kopen. Onderweg naar huis vraag je je af hoe het zou zijn om zelf een zaadje te zijn. - En voor dat je het beseft, zit je zelf in het zakje met de andere bloemzaadjes. - Je bent een kleine, ronde zaadkorrel, midden tussen een heleboel andere. - Na een tijdje hoor je het zakje waar je inzit openscheuren. - Je beschermt je ogen tegen het felle licht dat binnenschijnt. - Plots word je door elkaar geschud en rol je uit het zakje. - Je belandt op een plekje op de grond en je blijft stil liggen. - Je weet niet wat er zal gebeuren. - Dan voel je de zon op je lijfje, je wordt lekker warm. - Er gebeurt iets heel speciaals met jou. - In je buik voel je het kriebelen, je wil eruit, je wil groeien. - Langzaam breekt het velletje open en kan je eruit komen. Je blijft groeien, en groeien. Heel stilletjes reik je naar de zon. Heel langzaam groei je. - Heerlijk is dit. Je kijkt om je heen en ziet nog andere bloemen. - Het doet je zo goed dat je begint te dansen. - Je kijkt naar de zon en zet dat ze langzaam onder gaat. - Je voelt jezelf ook wat moe worden. - Stilletjes laat je je bloem hangen. Je vouwt je blaadjes toe en je maakt je klein voor de nacht. - Je maakt het je gemakkelijk en sluit je ogen.

#### 186. Koning Koest

Materialen: /

Uitleg: Iedereen wandelt in stilte door de ruimte, zonder iets of iemand aan te raken. De begeleider leest een verhaal voor. Telkens het woord 'KOEST' wordt gezegd, moeten ze zo stil mogelijk blijven staan, het kind dat het langst blijft stilstaan krijgt van koning Koest een papieren kroon op.

Er was eens, in een land hier niet zo ver vandaan, een koning die toch wel een beetje anders was dan de meeste andere koningen. Deze koning had namelijk zeer goede oren, neen, geen grote oren, maar wel zeer goede oren. Hij kon alles horen, de ministers in zijn vergaderzaal kon hij al op verre afstand verstaan, de vogels die buiten in de bomen tsjilpten, zelfs de muizen in de kelder kon hij horen knabbelen en trappelen. Soms gebeurde het wel

eens dat het hem allemaal teveel werd en dan riep hij 'KOEST!' Zijn oren waren dan zo moe, zo moe van alles wat hij hoorde, dat hij zijn hoofd diep onder zijn kussen stak om wat te kunnen rusten. Zo gingen veel jaren voorbij, telkens het hem teveel werd, riep hij 'KOEST!' Dan wist iedereen dat het heel stil moest zijn, en iedereen deed zijn best omdat ze de koning graag hadden, maar toch was het moeilijk om lang stil te blijven. Eigenlijk heette de koning anders, maar niemand kent nog zijn echte naam. Omdat de koning zo vaak dat woord riep, noemde men hem na een tijdje ook koning KOEST. De mensen in het land en op zijn kasteel werden er ook moe van, telkens ze goed aan het werken waren, moesten ze weer stoppen omdat de koning WOEST werd van het vele lawaai. Er was al van alles geprobeerd, vele dokters waren al op het kasteel gekomen om de koning wijze raad te geven maar ook deze slimme mensen wisten geen oplossing voor koning KOEST. Op een dag, het was zeer stil in het land omdat de koning net had geroepen, kwam er in de verte van de kasteellaan iemand aan. Het was een kind dat kwam aangereden in een KOETS. Stel je nu voor dat jij dat kind bent in die koets en dat jij met een geweldige oplossing komt voor de koning zijn zeer goede oren... Wat zou je hem willen influisteren?

De kinderen fluisteren hun oplossingen voor aan de groep, er kan eventueel gekozen worden voor een beste oplossing.

### 187. De zonnegroet

Materialen: /

Uitleg: In een grote ruimte zoeken alle kinderen een plekje waar ze rustig gaan zitten. Vertel het verhaal. De begeleider demonstreert de bewegingen.

Probeer je met je ogen dicht de zon voor te stellen die lekker schijnt, niet te warm en niet te koud, net lekker. Doe nu de ogen weer open en maak met de handen en beide armen een grote cirkel in de lucht. 'Maak een cirkel heel mooi rond.'

Voel de ruimte om je heen. Til nu je voeten om de beurt hoog op en 'Stamp maar lekker op de grond.' Voel goed hoe de grond aanvoelt. Is het hard, is het zacht? Beng je handen naar de grond en 'Ga eens lopen, hand voor hand.' Breng nu je knieën naar de grond 'Als een sterke olifant.' Breng één been naar achteren, de andere arm naar voren en kijk omhoog 'Ik maak me lang'. Wissel van been en arm 'Ik ben niet bang.' Maak je lekker klein 'Nu erg klein'. Je blijft zo even liggen 'Dat voelt zo fijn'. Je duwt je op naar hurkzit 'Ik buig' en gaat staan 'en ik strek'. Je armen gaan wijd en je draait een rondje rond je as 'Ik draai' en beide armen en benen wijd 't is te gek!' Nu de handen weer voor de borst, om zo de oefening even af te sluiten.

Dit geheel wordt een paar keer herhaald. Nu zeggen we alleen het versje en doen de bewegingen.

### 188. Losschudden

Materialen: /

Uitleg: Vraag de kinderen per twee te gaan staan. Eén van de twee gaat op de rug liggen. Zog voor een aangename ondergrond. De andere zit ernaast op de knieën. Als iedereen rustig is, vertel je rustig de volgende opdrachten.

Voel hoe je voeten de grond raken en maak ze heel zwaar... - Ga dan langzaam naar je kuit en maak ze zwaar. - Laat je knieën doorzakken en zwaar worden. - Kruip in gedachten naar boven en voel je billen, je rug, je armen en je handen, je schouders en je hoofd, maak ze allemaal zwaar, heel zwaar... - Je hele lichaam voelt zo zwaar alsof het is vastgeplakt aan de grond. - Voel hoe je ademt, adem langzaam in... en uit... in ... en uit... - Je voelt je heel zwaar en ontspannen... - De partner naast jou gaat je lichaam heel langzaam losmaken. - Neem een voet vast en hef die zachtjes omhoog, een klein beetje van de grond, draai de voet voorzichtig van links naar rechts, en nog eens. Trek zachtjes aan de voet, alsof je hem wat langer gaat maken. Leg hem voorzichtig weer neer. - Hetzelfde gebeurt met de andere voet. - Neem de voet en het onderbeen en til ze voorzichtig op, laat de knie plooiën, duw de knie zachtjes naar de buik toe en terug, doe dit een aantal keren en leg het been weer neer. - Hetzelfde gebeurt met het andere been. - Neem een hand en duw zacht met je duim in de palm van de hand, laat je duim wat draaiingen maken. Neem één vinger en laat jouw vingers zachtjes duwen en draaien, van het begin van de vinger naar het uiteinde. Die dit met alle vingers. - Hetzelfde gebeurt met de andere hand. - Neem een arm en hef die zacht en traag omhoog, schud voorzichtig en draai er langzaam rondjes mee, leg de arm weer stilletjes neer. - Hetzelfde gebeurt met de andere arm. - Ga aan het hoofd zitten, zodat je knieën bijna het hoofd raken. Neem met je beide handen het hoofd langs onder vast. Laat het langzaam wiegen in je handen. - Trek voorzichtig aan het hoofd alsof je de hals wat langer wil maken, en leg het weer stilletjes neer.

De kinderen die op de grond liggen, mogen hun ogen weer openen en langzaam weer naar hier en nu komen. Nodig iedereen uit om te vertellen hoe ze dit hebben ervaren. Soms is het beter om het wisselen van rol op een ander moment te doen. Het kind dat op de grond lag, ervaart meestal een zodanig zalige sfeer, dat het moeilijk is om onmiddellijk over te gaan naar een 'gevende' rol.

### 189. Pratende handen

Materialen: /

Uitleg: De kinderen gaan per twee tegenover elkaar zitten, met hun handen naar elkaar toe gericht. De begeleider leest een verhaaltje voor en nodigt de kinderen uit zich in te leven door enkel hun handen te gebruiken.

Stel je voor dat jullie handen vrienden zijn. - Ze zijn aan het wandelen op de straat en komen elkaar tegen. - Ze zijn blij elkaar te zien. - Elk om de beurt vertellen ze iets aan elkaar. - Plotseling toetert er een auto. - De handen schrikken zich een hoedje. - Op de hoek van de straat moet er iets zijn gebeurd. - De handen fluisteren met elkaar. - Dan zien ze dat de bus eraan komt. - Plots heeft iedere hand een reuze haat. - Heel snel schudden ze elkaar gedag en nemen ze hun bus. - Ieder gaat zijn eigen weg.

### 190. Beroepenspel

Materialen: kaartjes beroepen, wimpel/touw

Uitleg: Kopieer een aantal beroepenkaartjes tweemaal en stop ze in een zakje. Elk kind trekt één kaartje en gaat op zoek naar zijn collega met hetzelfde beroep. Dit kan je doen zonder woorden zodat de spelers elkaar moeten vinden door hun beroep uit te beelden of door elkaar vragen te stellen.

Wanneer de koppels zijn gevormd, gaan ze tegenover elkaar staan, elk achter een lijn met een tussenruimte van ongeveer 6 meter. Als spelleider sta je in het midden van het speelveld met een wimpel of een touw. Houd de wimpel met één hand voor je. Roep twee spelers door bijvoorbeeld te zeggen: 'Ik wil een brood kopen!' In dit geval lopen de twee bakkers zo snel mogelijk naar het midden om de wimpel te pakken. Wie als eerste de wimpel kan pakken, wint een punt voor zijn team.

Mogelijke zinnen om de kinderen naar het midden te roepen:

- Ik wil een brood kopen! (bakker)
- Ik ruik vuur! (brandweer)
- Ik heb een postzegel nodig! (postbode)
- Alle hens aan dek! (kapitein)
- Kaartjes alstublieft! (conducteur)
- Gordels vastmaken, we gaan landen! (piloot)
- Zeg eens aaa! (dokter)
- Neem allemaal je boekentas! (juf of meester)
- Laat de motor maar draaien! (garagist)
- Allee, koeien, vooruit! (boer)
- Goed je tanden poetsen hoor! (tandarts)
- Bij rood licht moet je stoppen! (politie)
- Gegroet majoor! (soldaat)
- Laat het gras maar groeien! (tuinman)
- Ik heb peper en zout! (kok)

### 191. De soldaten en de spion

Materialen: pet, kegeltjes

Uitleg: Alle kinderen staan op een lange rij naast elkaar. Fluister ze allemaal een rol in hun oor; één kind wordt spion de anderen zijn soldaat. Niemand weet echter wie de spion is. In het midden van de ruimte ligt een legerpet of een hoed. Iedereen - ook de spion - marcheert in een cirkel rond de pet op het volgende ritmische vers:

Een, twee, drie, vier  
Luister nu eens hier  
Wij zijn soldaten  
En kunnen het niet laten  
Te groeten voor u,  
SALUUT!

Op 'VOOR U' springt iedereen met zijn benen open. Op 'SALUUT' groet iedereen zoals een soldaat. Nadien herhalen ze het vers en marcheren ze weer verder. Op een gegeven moment neemt de spion de legerpet, zet deze op en probeert zoveel mogelijk soldaten aan te tikken. Wie wordt getikt, gaat liggen en is zagezegd 'gesneuveld'. De soldaten die buiten een afgesproken terrein geraken, kunnen niet meer worden getikt. Nadien krijgt een ander kind de rol van spion en begint het spel opnieuw.

### 192. Aarde, lucht, water, vuur!

Materialen: bal

Uitleg: De kinderen vormen een kring. In het midden staat een speler met een bal. Deze kijkt één kind aan, werpt de bal en roept tegelijkertijd aarde, lucht, water of vuur. Het kind dat de bal vangt, moet zo snel mogelijk de naam van een dier noemen. Bij 'aarde' noemt men een dier dat op het land leeft, bij 'lucht' een vogel en bij 'water' een vis of een ander dier dat in het water leeft. Bij 'vuur' mag niemand de bal vangen! Als dit toch gebeurt, dan gaat dit kind op zijn knieën zitten tot hij een volgende keer juist antwoordt. Ook wanneer een kind (niet onmiddellijk op de naam van een dier kan komen of wanneer) de bal laat vallen, moet het tijdelijk gaan zitten. Vervang de middenspeler regelmatig door een ander kind en stimuleer de kinderen om elkaar kansen te geven om weer te kunnen opstaan. Het spel heeft niet tot doel elkaar uit te schakelen.

### 193. Magisch getal

Materialen: bal

Uitleg: De kinderen zitten in een kring en spreken een magisch getal af, bijvoorbeeld 5. Eén kind gooit een zachte bal naar iemand anders, zegt zijn naam en een nummer, bv. 'Peter, 1'. Peter vangt de bal en herhaalt '1'. Vervolgens gooit hij de bal naar iemand anders en zegt 'Saskia, 5'. Omdat 5 het magisch getal is, mag Saskia de bal niet vangen en ook niet '5' zeggen. Zij moet de bal rustig laten vallen. Pas dan mag zij de bal oprapen en verder spelen.

Variatie: Je kan het spel ook moeilijker maken door ook de veelvouden van het magisch getal tot magische getallen te maken. Zo worden bv. 10, 15, 20, ... ook magische getallen. Wie een fout maakt, moet met zijn armen over elkaar gaan zitten en mag niet meer worden aangesproken. Bij grote groepen kan je met de afvallers eventueel een nieuwe kring vormen!

### 194. Ratten en raven

Materialen: kegeltjes

Uitleg: De kinderen worden in twee groepen verdeeld, de ratten en de raven. Ze staan tegenover elkaar in het midden van het speelveld op één meter afstand van elkaar. Als de spelleider 'ratten' roept, dan proberen de ratten zo snel mogelijk achter de achterlijn aan hun kant van het speelveld te geraken, zonder getikt te worden door de raven. Roept de spelleider 'raven', dan lopen de raven zo snel mogelijk naar hun achterlijn, zonder door de ratten te worden getikt. De spelers moeten in echte lijn lopen om botsingen te voorkomen.

Mijn oom Jan, die in Ravels woont, heeft een boerderij met weilanden en boomgaarden en varkens, koeien en kippen. De laatste tijd wordt hij nogal geplaagd door ratten. Het is een ware plaag. Vorig jaar was dat anders, toen zaten er veel spreuwen in de bomen. Die aten alle kersen op, dat doen roodborstjes niet. Maar die zijn bang voor de raven. Het is hard werken op de boerderij. De machines ratelen maar door en zonder dat je het beseft razen de ratten langs je heen. In Ravels weten ze wat hard werken is! Mijn oom is altijd in de weer, zelden zet hij zich eens neer. Daar maken de muizen en de ratten gebruik van door op jacht te gaan naar graankorrels en lekkernijen. Van op een afstand zie je soms rare dingen gebeuren, daar op de boerderij in Ravels. Terwijl de muizen en de andere rakkers binnen rondlopen, zwerven buiten de raven in de lucht op zoek naar eten. Eén ding hebben ze gemeen... Ze eten alle restjes op. Als ik moest kiezen welk dier het mooiste is... dan zeg ik ... de raven!

### 195. Zakdoek leggen

Materialen: zakdoek

Uitleg: De kinderen zitten in een kring. Eén kind loopt buiten om de kring heen. Hij of zij heeft een zakdoekje (of een ander voorwerp) in de hand. De kinderen in de kring zingen het liedje "zakdoekje leggen niemand zeggen". Op een willekeurig moment legt het kind de zakdoek achter een kind dat in de kring zit. Aan het einde van het liedje doen de kinderen hun ogen open en kijken achter zich. Het kind bij wie de zakdoek ligt, staat op en probeert de zakdoeklegger te tikken. Dat moet voordat de zakdoeklegger om de kring is gelopen en op de lege plek van de tikker is gaan zitten. Het spel eindigt als dat kind getikt wordt of is gaan zitten. Als het kind getikt is, moet hij nog een keer met de zakdoek lopen. Als het hem lukt om te gaan zitten, is het kind dat de zakdoek heeft gekregen de nieuwe zakdoeklegger.

Zakdoekje leggen,  
Niemand zeggen,

"Kukeleku" zo kraait de haan.  
Ik heb maar twee paar schoenen aan:  
Eén van stof en één van leer,  
Hier leg ik mijn zakdoekje neer.

### 196. Voetenkunst

Materialen: rustgevende muziek

Uitleg: De spelers gaan in tweetallen tegenover elkaar op de rug liggen met de voetzolen tegen elkaar aan. Probeer elkaars voeten goed te voelen. Geef dan verschillende opdrachten die de tweetallen proberen uit te voeren. Rustige muziek zal de concentratie bij dit spel verhogen.

Mogelijke opdrachten:

- Duw een klein beetje tegen de voeten van de ander. Voel je de voetzool, de hiel en de tenen. Lukt het om elkaars grote teen te voelen?
- Lukt het om samen te fietsen zonder dat je voeten van elkaar af gaan?
- Welk tweetal lukt het een rondje rond de as te draaien zonder dat de voeten los komen van elkaar?
- Eén van de spelers maakt langzame bewegingen met zijn voeten, de andere speler moet direct volgen.

De spelers mogen niet met elkaar praten. Lukt het de ander 'op de voet' te volgen? Na enige tijd wisselen.

### 197. Ik dans een ei

Materialen: vrolijke muziek

Uitleg: De begeleider vertelt dat de dans bestaat uit wat de deelnemer lekker vindt. De begeleider zegt dat iedereen één product gaat nemen dat wel of niet gekookt gaat worden. Dat mag elke deelnemer voor zichzelf beslissen. Je mag ook iets laten gebeuren met je product, bijvoorbeeld: Het ei valt.

De kinderen mogen hun beweging enkele keren inoefenen op muziek. Elk kind demonstreert zijn beweging, de anderen doen hem/haar na. Plak alle bewegingen achter elkaar om er zo een volledige dans van te maken!

### 198. Hommels en bloemen

Materialen: kussen

Uitleg: Iedereen legt een kussen op zijn hoofd. De kinderen beginnen rond te wandelen, heen en weer als een bloempje in de wind. Het kussen mag niet van hun hoofd vallen. Wanneer dat gebeurt komen de dikke hommels (de begeleider) naar hen toegevlogen om hen te tikken. Wie getikt wordt, gaat zitten en zoemt als een hommels. Als iedereen op de grond zit, klappen de hommels in hun handen en wordt het plots muisstil.

### 199. Ademhaling

Materialen: kladblad, schrijfgierief, timer

Uitleg:

- Hartcoherentie: Je ademt in, je tekent een boogje omhoog. Je ademt uit, je doet een boogje omlaag. Tel je bogen nu eens? 6 - 8 bogen is een ideale ademhaling.
- Vierkantsademhaling  
Je gaat in een vierkant ademen.  
Zijde 1: Eerst 3 tellen inademen  
Zijde 2: Dan 3 tellen vasthouden  
Zijde 3: Vervolgens 3 tellen uitademen en als laatste 3 tellen niets: zijde 4.
- Bezinnende tekst

Ga comfortabel maar goed zitten, de rug recht, handen gekruist of op de knieën, en voeten op de grond. Je mag je ogen sluiten. Adem normaal, goed lettende op wat je doet en tel langzaam 1,2,3, ik adem in... 1,2,3 ik adem uit... .

1,2,3, ik adem in..., 1,2,3 ik adem uit ... Je voelt heel goed de verplaatsing van de lucht die je longen in - en uitgaat ... 1,2,3 ik adem in ... 1,2,3 ik adem uit ...

Blijf normaal ademen en observeer nu aandachtig wat rondom je gebeurt. Let op de geluiden die je hoort ... en op de geuren die je ruikt ... op wat je ziet als je ogen open zijn ... op de plaats waar je zit. Let nu op dit alles terwijl je normaal blijft ademen en tellen ...



1,2,3, ik adem in..., 1,2,3 ik adem uit... Je voelt heel goed de zuivere lucht langzaam in je lichaam stromen en jouw longen vullen... 1,2,3, ik adem in ..., 1,2,3, ik adem uit ... Blijf normaal ademen, sluit jouw ogen en kijk nu wat binnen in jou gebeurt, de lichaamsdelen waar je je goed voelt ... en de delen waar je je minder goed voelt, waar je misschien pijn hebt ..., waar je het warm hebt..., en waar je het koud hebt ..., de lichaamsdelen waar je gespannen bent, observeer ze kalm ... en blijf normaal ademen ... 1,2,3, ik adem in... 1,2,3 ik adem uit... en observeer nu de ideeën en de beelden die je door het hoofd gaan ... laat ze komen en gaan zoals ze willen, als een vogel die even op een tak gaat zitten en weer wegvliegt ... 1,2,3, ik adem in ..., 1,2,3 ik adem uit ... Je voelt je borstkas op en neer gaan bij de lucht die binnenstroomt bij het inademen en je lichaam verlaat bij het uitademen... 1,2,3, ik adem in... 1,2,3, ik adem uit... Zo ademen met regelmaat en met aandacht voor wat je doet is een van de beste manieren om even stil te staan en te kijken wat er gebeurt in je leven... rondom jou en binnen in jou, in lichaam en geest. 1,2,3, ik adem in... 1,2,3 ik adem uit.

- **Masseren**

De zon schijnt - strijk met je volle hand cirkels over de rug. Dan komen er stapelwolken - leg je handen om en om op de rug. Daarna gaat het regenen - trommel met je vingertoppen op de rug. De regen gaat over in hagel - steeds harder met je vingertoppen. Het wordt glad - hand over hand, steeds glijdend een stukje opschuiven. Er komt onweer - geef plotseling een klapje op de rug. Het gaat ook nog hard waaien - strijk over de rug en blaas erbij. Hierna gaat de zon weer schijnen - met de volle hand cirkels over de rug maken. Aan het eind van de dag gaat de zon weer onder - strijk langzaam met beide handen van boven naar beneden.

## **200. Reactiespel**

Materialen: opdrachtkaartjes

Uitleg: Deel de opdrachtkaartjes uit. De kinderen lezen hun kaartje. Vertel hen dat ze goed moeten kijken naar wat ieder van hen doet, omdat ze moeten reageren op elkaar.

Jij bent de eerste.

Roep: "klaar voor de start..."

-

Als iemand "klaar voor de start" roept, dan ...

Roep je keihard "AF"!

-

Als iemand "af" roept, dan ...

Ren je voorzichtig een rondje door de klas en ga weer zitten.

-

Rent iemand een rondje door de klas dan,...

Doe je jouw armen in de lucht en klap je drie keer in je handen.

-

Als iemand drie keer in zijn handen klapt, dan ...

Ga je op jouw stoel staan en schud je met jouw billen. Ga daarna weer zitten.

-

Als iemand op zijn stoel staat en met zijn billen schudt, dan ...

Kim Cuypers

Loop je naar iemand toe en geef een knuffel. Ga daarna weer zitten.

-

Geef iemand een knuffel, dan...

Wandel je naar het bord en teken jij een zon.

-

Tekent iemand een zon aan het bord, dan ...

Doe jij de deur open en kijkt even naar buiten.

-

Doet iemand de deur open en toe, dan ...

Loop jij naar de kraan en gaat water drinken.

-

Wanneer iemand water gaat drinken, dan ...

Zeg jij hardop: "Hebben jullie ook zo een droge keel?"

-

Wanneer iemand vraagt of jullie ook zo'n droge keel heeft, dan ...

kuch jij drie keer hardop.

-

Wanneer iemand kucht, dan ...

Ga jij op je stoel staan en zing je "Van voor, naar achter, van links naar rechts..."

-

Wanneer iemand begint te zingen, dan ...

Ga jij onder tafel zitten en roept: "Wat een lawaai!"

-

Wanneer iemand roept "Wat een lawaai", dan ...

zeg jij: "Die zien we nooit meer terug".

-

Zegt iemand 'die zien we nooit meer terug', dan ...

Roep jij 'We hebben een winnaar!'

-

Roept iemand 'we hebben een winnaar', dan ...

Ga jij op je stoel staan en maak een buiging.

-

Maakt iemand een buiging, dan ...

Geef jij een applaus en roep je "Goed gedaan!"

Bronnen:

Van Uytvanck, R., Vergaert, S. (2013). Woesh b: Tussendoortjes voor de tweede en derde graad [spel]. Kalmthout: uitgeverij Pelckmans.

Onderwijs maak je samen. (2015). 5 minuten: Coöperatief [spel]. Helmond: uitgeverij Bazalt Educatieve Uitgaven.

Onderwijs maak je samen. (2015). 5 minuten: Focus [spel]. Helmond: uitgeverij Bazalt Educatieve Uitgaven.

Leefsleutels VZW. (2004). Hé, doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk. (Deel 5: Actie!) Mechelen: uitgeverij Bakermat.

Leefsleutels VZW. (2004). Hé, doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk. (Deel 6: Tot rust komen...) Mechelen: uitgeverij Bakermat.

Leefsleutels VZW. (2004). Hé, doe je mee? Interactieve werkvormen voor het basisonderwijs en het jeugdwerk. (Deel 3: Voel je goed in de groep!) Mechelen: uitgeverij Bakermat.

Kena VZW. (2013). Spel -en inspiratiebundel: Activiteiten in kleine groep. Nederland: uitgeverij Digitalis: Biblioscope.

Wiertsema, H. (2008) Honderd bewegingsspele voor onderwijs en jeugdwerk, Katwijk aan Zee : uitgeverij Pantarhei.

Vandenbroeck, N. (2013) Joepla 1 bewegingstussendoortjes: met sociaal-emotionele thema's, Sint-Niklaas: uitgeverij Abimo.

De Leenheer, M., Laurent, H. (2003). Hupla 3: Bewegingstussendoortjes, Sint-Niklaas: uitgeverij Abimo.

Vandezande, L. (2016), Talige tussendoortjes, internet, (<https://www.klascement.net/docs/68682/?previous>), geraadpleegd op 18 juli 2017.

Vandezande, L. (2016), Muzische tussendoortjes, internet, (<https://www.klascement.net/docs/68681/?previous>), geraadpleegd op 18 juli 2017.

Vandezande, L. (2016), Tussendoortjes, internet, (<https://www.klascement.net/docs/68562/?previous>), geraadpleegd op 18 juli 2017.