**Koningsspelen @home**

**Eerst dit:** [**https://youtu.be/ZypKPhWMc3A**](https://youtu.be/ZypKPhWMc3A)

Omdat we helaas geen Koningsspelen kunnen organiseren op school gaan we de koningsspelen bij jullie thuis brengen. In 2013 zijn de Koningsspelen voor het eerst georganiseerd in het kader van de inhuldiging van Koning Willem-Alexander met als doel kinderen in het basisonderwijs en hun ouders te laten zien dat samen goed ontbijten en actief bewegen belangrijk, maar vooral ook heel leuk is.

Het is uiteraard vrijblijvend om mee te doen. Wij hopen echter dat jullie op deze manier het mooie samen-gevoel thuis met het gezin kunnen beleven ipv op school met alle kinderen en dat er veel plezier gemaakt gaat worden tijdens deze alternatieve Koningsspelen.

**Activiteiten:**

Uiteraard staat het jullie vrij om een eigen invulling te geven aan onze ideeën of een ze in een andere volgorde uit te voeren. Wij hebben het volgende in gedachte.

**Voorbereiding:** Om te starten trek je deze ochtend allemaal wat oranjes of rood/wit blauws aan om in de sfeer te komen en nuttig je een gezond ontbijt.

**De warming up:** We gebruiken hiervoor een Gouwe Ouwe van de allereerste Koningsspelen ; Bewegen is gezond!

<https://youtu.be/2tEM5MwHb38> (De dansinstructie) of <https://www.youtube.com/watch?v=QUMygc3_JWA> (De officiele clip)

Vervolgens kan je aan de slag met een zeskamp.

Er zijn 6 activiteiten, afgeleid van atletieksport, die je allemaal in en om het huis kunt doen. Het plezier hebben met elkaar staat voor ons centraal. Voor de spelers die wel graag de score bij willen bijhouden hebben we een spelformulier gemaakt. Je kan kiezen uit een stempelkaart of een echt scoreformulier. Je kan dit formulier uitprinten, of eventueel invullen op de computer.

**Onderdeel 1: 100 meter Sprint**

<https://youtu.be/bpwSoOQ3fxs>

**Onderdeel 2: Verspringen**

Deze hebben jullie waarschijnlijk al een keer gedaan. Maar dat is niet erg: probeer dan je eigen record nog eens te verbeteren

Maak op de grond een streep met bijvoorbeeld krijt of tape. Probeer uit stand, dus zonder aanloop, zo ver mogelijk te springen en te landen op 2 benen. Plak je blaadje en plak hem op de grond bij de achterkant van je voet of zet met jouw eigen kleur krijt een streepje aan de achterkant van je voet.

<https://www.youtube.com/watch?v=d-0CyKoRiAY>

Wat heb je nodig?

* (gele)memoblaadjes die kunnen plakken, Pen, Eventueel plakband voor een startstreep, Rolmaat voor de afstand

**Onderdeel 3: Kogelstoten**

Zet 3 bakken/potten/emmers achter elkaar neer. Probeer de wc-rol weg te stoten vanachter de lijn. Probeer de wc-rol in één van de bakken/potten/emmers te krijgen. De voorste is 1 punt waard, middelste 2, laatste 3.

Je mag 5x proberen. Je telt de punten bij elkaar op.

Wil je het moeilijker maken door vanuit de draai de wc-rol weg te stoten, dan verdubbelen je punten.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zzc5F5KOL64>

Wat heb je nodig:

* 3 potten/bakken/emmers, Wc-rollen, Streep om achter te staan (mag ook een bezem zijn)

**Onderdeel 4: Hoogspringen**

Ook deze komt misschien bekend voor. Maar ook hier kan je weer kijken of je in de tussentijd handiger en sterker bent geworden.

Zoek een vrije muur op bij jou in de buurt. Ga langs de muur staan en strek je arm zo hoog mogelijk uit en plak je eerste briefje op de muur. Nu pak je een tweede blaadje, spring je uit stand zo hoog mogelijk en plak je je briefje boven het eerste briefje. De afstand tussen de twee blaadjes, is de hoogte die je gesprongen hebt.

<https://www.youtube.com/watch?v=d-0CyKoRiAY> (vanaf 1.04min)

Wat heb je nodig?

* (gele)memoblaadjes die kunnen plakken, Pen, Eventueel plakband voor een startstreep, Rolmaat voor de afstand

**Onderdeel 5: Hordelopen**

Bij hordelopen gaat het erom wie het eerst over de horden is gerend. Maak een parcourtje in je huis met bijvoorbeeld leesboekjes die rechtop staan, wc rollen, schoenen of iets anders waar je overheen kan springen . Let wel op dat je er niet over uitglijdt! Heb je een grote kamer of doe je het in de tuin is 1 heen en weertje wel genoeg. Maar heb je een kleinere ruimte of hou je van heel ver rennen; Geen probleem, gewoon 2 of meerdere rondjes doen!

<https://youtu.be/ts1Q_35Iy-o>

Wat heb je nodig?

* Boekjes of wc-rollen of schoenen (iets waar je hindernissen van kan maken), Pen, Eventueel plakband voor een startstreep, Eventueel een stopwach (op je telefoon) om de tijd op te nemen.

**Onderdeel 6: Speerwerpen**

Bij speerwerpen gaat het er om de speer zo ver mogelijk te werpen. Nou is het binnen of in de tuin een stuk veiliger om met een vliegtuigje te werpen. We gaan dus vliegtuigwerpen. Wil je leren hoe je een vliegtuigje vouwt, klik dan op de onderstaande linkjes. Als er meerdere spelers zijn kun je kijken welk vliegtuig het verst komt. Je kunt ook je afstand meten met bijvoorbeeld een meetlint en steeds verder proberen te komen.

<https://www.youtube.com/watch?v=L5rN-WDVE60&feature=youtu.be>

Wat heb je nodig?

* Je hebt A4 papier nodig: hieronder 2 linkjes naar hoe je een vliegtuigje vouwt.
* <https://www.youtube.com/watch?v=ajFU8N5t61U>
* <https://www.youtube.com/watch?v=LHC1nxLcR8E>

scoreformulier en stempelformulier

[scoreformulier.xlsx](file:///C:\Users\ruud.bol\Dropbox\Vakleerkrachten%20Voorschoten\2019-2020\CORONA\week%205\scoreformulier.xlsx)

[stickerkaart.xlsx](file:///C:\Users\ruud.bol\Dropbox\Vakleerkrachten%20Voorschoten\2019-2020\CORONA\week%205\stickerkaart.xlsx)