Spierballen spel

Door Brenda Blarings

|  |  |
| --- | --- |
| **Categorie:** | **Terrein:** |
| Groot spel | Grasplein |
| **Aantal moni's:** | **Aantal deelnemers:** |
| 2 | Ongeveer 15 |
| **Leeftijd:** | **Duur:** |
| Van 7 tot 10 jaar | 90 minuten |

# Inkleding

We zijn hier op de boerderijvakantie dus neem ik aan dat jullie allemaal echte boeren willen wordenNu het leven van een boer is niet altijd even gemakkelijk er komt ook zwaar werk bij kijken zoals stallen uitmesten, dieren voederen,…En voor al deze dingen heb je als boer wel heel wat spierballen nodig!

Hebben jullie al grote spierballen??(moni reageert twijfelend)Zullen we er voor zorgen dat jullie spierballen nog groter zullen worden??De boerin heeft me verteld dat hier in de buurt soms een verkoper zit die dingen verkoopt die je spierballen vergroten!Maar je moet hem met iets heel speciaal betalen namelijk met spierballen!!!En hoe krijg je spierballen?? Door je spieren te trainen!Kom dan beginnen we er aan!!!Na het spel gaan we opzoek naar de verkoper deze verkoopt het 4 uurtje van de dag.

# Uitleg

1. Om blessures te vermijden gaan we al onze spieren opwarmen. Hier kunnen jullie al 2 spierballen mee verdienen.Staartje trekDe kinderen krijgen allemaal een staartje (hun sjaaltje ZONDER IETS ER AAN!) dat ze achteraan in hun broek moeten steken zodat de helft er nog uitsteekt. Dan lopen ze allemaal door elkaar rond en proberen het staartje van een ander kind af te nemen. Als een kind zijn staartje kwijt is gaat het aan de kant zitten. Het kind dat zijn staartje het langst kan houden is de winnaar.
2. De derde spierbal kunnen jullie verdienen door jullie kaakspieren te trainen. (1 bal)Haha kettingWe gaan in een kring liggen, elk met het hoofd op de buik van een ander. De eerste speler begint met ‘Ha’ te zeggen. De volgende zegt 2X ‘Ha’ de derde zegt 3X ‘Ha’en zo gaan we de kring een aantal keren rond. Wedden dat iedereen snel de slappe lach zal krijgen? (als dit niet lukt moeten ze allemaal maar 1X’Ha zeggen)
3. Nu gaan we onze stemspieren trainen. (1 bal)Levende petanqueEen bal wordt geplaatst aan de ene kant van het grasveld en de groep staat aan de andere kant. De eerste vertrekt en begint te lopen naar de bal terwijl ze aaaah roept, wanneer ze stopt met roepen - dus ook als ze begint te lachen - dan moet ze stoppen. De tweede vertrekt dan en die kan de eerste meenemen zodat ze allebei zo dicht mogelijk tegen de bal staan. Wanneer de tweede stopt met roepen, blijft ze ook staan en vertrekt de derde en zo verder.
4. De beenspieren zijn erg belangrijke spieren zullen we deze nog even trainen? (1 bal)Levende voetbalJe bent dus in twee ploegen verdeeld en iemand van de ene ploeg is 'de bal', en dan maar voetbal spelen. Je probeert over de lijn van de andere groep te geraken, aan de overkant van het veld... de leden van de andere ploeg moeten proberen 'de bal' te tikken, en het lid dat dit kan, wordt dan zelf 'de bal' en moet dan eveneens over de lijn van de andere ploeg geraken. Als je je rol als bal beu bent, kan je een medeploeglid tikken en hem dan de rol van bal geven. Eénmaal over de lijn is dus een punt en je moet dan gewoon zoveel mogelijk punten per groep scoren.
5. Om de 6de ,7de en 8ste spierbal te krijgen moeten we onze beenspieren trainen. (3 ballen)Kegelrace (2 kegels)Er staan 2 ploegen naast elkaar in een rij, rij A en rij B,voor een rij zo'n 20m staat een kegel (dus 2 kegels). De bedoeling is dat ze de kegel van de andere rij eerst omverduwen en dan hun voet op de kegel zetten . Maar dat gaat niet meer als hun kegel omgestoten is dus moeten ze hun stoel gaan halen en terug zetten en naar hun rij lopen en de eerste tikken zo dat die kan vertrekken en hetzelfde doen. Duwt nu bv. rij A de stoel van rij B om en hij kan daarna nog zijn voet op zijn stoel zetten dan heeft ploeg A 1 punt.
6. Deze spierbal kunnen jullie verdienen door jullie buikspieren te gebruiken.Limbo (1 stok/bezem)De kinderen moeten onder een stok(moni’s houden vast) door maar mogen niet bukken. Achterover hangen mag wel. Als iedereen geweest is, wordt de stok lager gehouden. Wie de stok raakt is uit het spel. (muziek is altijd welkom)
7. Nu gaan we onze denkspieren trainen.Doktertje knoopIedereen (behalve één iemand) staat in een kring en geeft handen aan elkaar. De persoon die niet bij in de kring staat gaat even uit de ruimte of kijkt even niet. De bedoeling is om het er te laten uitzien als een hele warboel, dus ze gaan onder of over elkaars armen zonder elkaars handen los te laten. Wanneer het goed in de war zit, komt de persoon die niet bij in de kring stond er weer bij en probeert hij hen uit de knoop te halen.
8. Devolgende spierbal kunnen jullie verdienen door jullie oorspieren goed te gebruiken. (1 bal)DoorfluistertjeIedereen zit in een kring. De eerste persoon bedenkt een zin, en fluistert die in het oor van de persoon naast zich. Het doorfluisteren van de zin mag maar één keer. De volgende persoon fluistert de zin in het oor van de persoon die daarnaast zit enzovoort, totdat de zin de hele kring rond is. De laatste in de kring zegt hardop wat hij ervan verstaan heeft.

# Taakverdeling

De monitoren begeleiden elk spel.

# Materiaal

* 12 tennisballen
* 2 kegels
* 1 stok of bezem