

# Handleiding Beweegfeestjes



**SPORTSERVICE**  
GROEP vitaler door bewegen

EEN KORTE HANDLEIDING VAN DE SPELLEN EN SPORTEN  
VOOR HET BEWEEFGEESTJE!  
SPORTSERVICE GROEP

## Handleiding spellen beweegfeestje

Leuk dat u geïnteresseerd bent in het beweegfeestje! In dit document kun u een korte speluitleg van spellen / sporten die gedaan kunnen worden tijdens het beweegfeestje. Hierbij gaat het erom dat u een idee krijgt van wat het spel inhoudt. Kleine variaties in de regels en het spelverloop kunnen altijd voorkomen. Onder de naam van het spel staat aangegeven vanaf hoeveel kinderen het leuk is om te spelen. Hierbij staat in sommige gevallen ook aangegeven met hoeveel kinderen het optimaal gespeeld kan worden. Dit is een handige maatstaf om aan te houden bij de keuze voor de activiteit.

Het kan zijn dat wanneer er met het minimum aantal kinderen gespeeld wordt, dat de regels iets kunnen wijzigen en het misschien net anders is dan de kinderen gewend zijn. Dit wordt gedaan om het spel leuker te maken en het beter te laten verlopen.

Mocht u vragen hebben over het aanbod, dan horen wij dit graag!

U kunt altijd mailen naar: [info@sportservice-groep.nl](mailto:info@sportservice-groep.nl)

Veel leesplezier!  
Sportservice Groep



*Let op: deze handleiding is met zorg in elkaar gezet. Wij kunnen helaas niet garanderen dat er geen typfouten in staan. Wijzingen onder voorbehoud.*

## Inhoudsopgave

Vloer is lava	3
Koningvoetbal	3
Bankenvoetbal	3
Zwerkbal	3
Winkel van Sinkel	3
Chaosmattenspel	3
Trefbal basis	3
Chaosdoelenspel	3
Mission Impossible	4
James Bond spel	4
Indianentrefbal	4
Pietengym	4
Speedminton	4
Houd je mat schoon	4
Levend kwartet	4
Boer en kwajongens	5
Freerunnen	5
Chagrijnenspel	5
Bootcamp	5
Kubbstoernooi	5
Circus	5
Slagbal met hindernissen	5
Jumpball	5

## Vloer is lava

- vanaf 8 kinderen, leukst met ongeveer 15 -

In dit iconische spel proberen de kinderen zo lang mogelijk uit de handen te blijven van de jagers door zich te bewegen door de volgebouwde jungle heen. De jagers proberen de kinderen de tikken.

## Koningvoetbal

- vanaf 6 kinderen -

Welke voetballer werkt zichzelf van bankzitter tot aan de absolute koning van het voetbal en blijft het langst in het veld staan en scoort het meest?

## Bankenvoetbal

- vanaf 10 kinderen -

Probeer samen met je 2 of 3tal je eigen bank te verdedigen en voetballend te scoren op de andere banken. Wie blijft er het langst in het veld staan?

## Zwerkbal

- vanaf 16 kinderen -

Elke Harry Potter fanaat heeft er wel eens over gedroomd om zwerkbal te spelen. Nu is het eindelijk mogelijk in de gymzaal. Speel als beuker, speler, keeper of volger van de gouden snaai het spel. Vliegende bezem niet inbegrepen.

## Winkel van Sinkel

- vanaf 8 kinderen, leukst met 12 of meer -

Een leuk trefbalspel waarbij je zelf je eigen regels kan kopen bij de winkel van Sinkel. Verdien punten door te trefballen en koop je power-ups in de winkel van Sinkel na elk potje. Wie heeft uiteindelijk het vetste speelveld?

## Chaosmattenspel

- vanaf 6 kinderen, het leukst met 12 of meer -

Kan jij vanaf je eigen eiland van matten een ander eiland bekogelen met de bal. Probeer het eiland van een ander team met de bal te raken en je eigen eiland te verdedigen. Welk team houdt het langst stand?

## Trefbal basis

- vanaf 8 kinderen, het leukst met meer dan 12 -

Speel een iconische pot trefbal wat we allemaal kennen en van iedereen een favoriet is. Natuurlijk ook met aanpassingen te spelen zoals een catwalk, bunker, pionroof etc.

## Chaosdoelenspel

- vanaf 6 kinderen, het leukst vanaf 12 -

Houd jij van chaos en snelheid in een spel, dan is het chaosdoelenspel wat voor jou. Als je niet oplet, ben je te laat. Probeer je eigen materiaal te verdedigen en te scoren bij de tegenstander. Wie blijft het langst staan?

## Mission Impossible

- vanaf 6 kinderen -

Lukt het jou om net als de legendarische Tom Cruise het parcours af te leggen zonder de grond of lasers te raken. Ben jij de volgende internationale FBI agent?

## James Bond spel

- vanaf 9 kinderen, meer dan 12 is het leukst -

Wie mag zichzelf kronen tot de nieuwe 007? In dit spel speel je als geheim agent en probeer je punten te verdienen door niet geraakt te worden door de 'trefballen' van de boeven, gebruik schuilplaatsen om te schuilen of ren hard genoeg en ontwijk om snel punten te verdienen.

## Indianentrefbal

- vanaf 8 kinderen, met meer dan 12 is het leukst -

We pakken de tijdmachine en we nemen een kijkje in een oeroude indianenoorlog. De Cheyenne stam en Sioux stam hebben oorlog die op een bijzondere en herkenbare wijze wordt gespeeld: een potje trefbal. Welke stam wint de oorlog?

## Pietengym

- vanaf 6 kinderen, vanaf 12 kinderen het leukst -

Welkom op de pietenopleiding! Kan jij de opleiding met allerlei pieten oefeningen goed afronden, om zo je pietendiploma te halen en mee te gaan op avontuur met Sinterklaas om pakketjes in de schoorsteen te gooien?

## Speedminton

- vanaf 6 kinderen, meer dan 12 is het leukst -

Is het normale badminton te traag voor je geworden en ben je op zoek naar een nieuwe snelle uitdaging? Probeer speedminton. Badminton maar op grotere afstanden en een stuk sneller te spelen.

## Houd je mat schoon

- vanaf 6 kinderen, met meer dan 10 leukst -

Een gaaf doelverdediging spel met een doel dat plat op de grond ligt. Probeer je mat te verdedigen met ballen die van alle kanten komen. Verdedigen kan op allerlei manieren omdat de mat toch lekker zacht is.

## Levend kwartet

- vanaf 6 kinderen, vanaf 12 kinderen het leukst -

Waarom een kaartspel spelen als je het ook in het echt kunt doen. Probeer met je team objecten te stelen van anderen en zo kwartet te krijgen.

## Boer en kwajongens

- vanaf 8 kinderen, vanaf 12 kinderen het leukst -

De kwajongens proberen voor de zoveelste keer de appels van de boomgaarden te stelen. Kan de boer ze op tijd stoppen om zo zijn appels te behouden? Probeer als kwajongens rennend over het parcours de appels te stelen. De boer moet ze als tikker zijnde tegenhouden.

## Freerunnen

- vanaf 6 kinderen -

Beweeg jij zo soepel en snel mogelijk over de obstakels heen? Wil je ongestoord oefenen met het maken van salto's en andere gave tricks? Laat zien wat je freerunnend in huis hebt!

## Chagrijnenspel

- vanaf 6 kinderen, maar hoe meer hoe leuker -

Jij kan misschien in je eentje heel goed sporten, maar kan jij dat ook in teamverband. Probeer met je team zo goed mogelijk samen te werken en zonder de grond te raken de overkant te halen!

## Bootcamp

- vanaf 6 kinderen, hoe meer hoe leuker -

Klaar met alle kleine spelletjes? Wil jij graag super fit, groot en sterk worden? Word jij de nieuwe Arnold Schwarzenegger? Probeer de supergave bootcamp dan uit!

## Kubbstoernooi

- vanaf 6 kinderen, hoe meer hoe leuker -

Je hebt geen camping of lekker weer nodig om het iconische campingspel kubbs te spelen. Maak je campingfeestje zelf met het kubbstoernooi.

## Circus

- vanaf 6 kinderen, hoe meer hoe leuker -

Cursus circusclown worden te veel gedoe? Oefen lekker met allerlei circusattributen en wordt de held van het circus!

## Slagbal met hindernissen

- vanaf 8 kinderen, vanaf 12 het leukst -

Weet je wat slagbal nog uitdagender en leuker maakt? Hindernissen! Als slagpartij moet je niet alleen van a naar b rennen, maar moet je je ook voortbewegen over een parcours sneller dan dat de veldpartij de bal kan branden!

## Jumpball

- vanaf 8 kinderen, vanaf 12 het leukst -

Zet je sprongschotskills tot de test met dit geweldige jumpball spel. Spring via de trampoline in de lucht en probeer te scoren bij de tegenpartij!