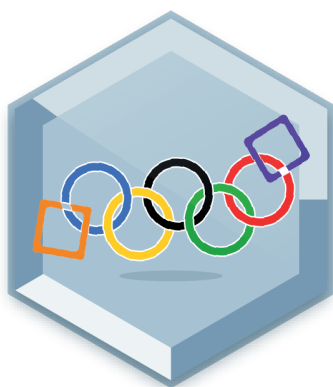




De LOLympische Spelen

OPDRACHTENBOEKJE



Familie Fit daagt jullie uit met de 'blijf in uw kot'
LOLympische 7-kamp!

14 opdrachten in 7 beweegvaardigheden: **lopen, springen, werpen, balvaardigheid, worstelen, (snel)wandelen en evenwicht.**

Brengen jullie de opdracht tot een goed einde, dan mag je het bolletje bij de opdracht inkleuren, of aanvinken op jouw LOLympische diploma!



1. LOPEN



a. De Gezinskilometer

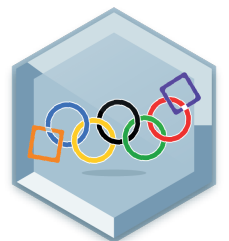
Vorbereiding: Pas +/- 100 m af. Bijvoorbeeld in de tuin, het park of het bos. Of op de stoep in een minder drukke straat. Markeer het start- en eindpunt.

Het eerste gezinslid loopt 100 m, het tweede 200 m, derde 300 m, vierde 400 m. Ben je met minder gezinsleden, dan loop je een extra keer, een andere afstand. Er wordt bij de aflossing een voorwerp doorgegeven, vb. een banaan.



Lolympische variant:

- > Plaats onderweg 2 hindernissen. Maak een rondje rond de hindernis vooraleer verder te lopen.
- > Loop per 2 gearmd of met de binnenste voeten samen-gebonden.



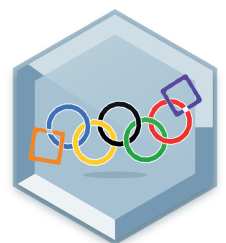
1. LOPEN



b. De 4x100 meter loopspelen

Voorbereiding: Stap +/- 10 m af en markeer een start- en eindlijn. Voer volgende opdrachten uit:

- > Met 2 stokjes (vb. saté- of mikadostokjes) een pingpong-balletje of papierpropje naar de overkant brengen.
- > **Lepelrace:** met een lepel in de mond en een knikker op de lepel proberen de overkant te bereiken, zonder dat de knikker valt.
- > **Magische krant:** elke speler krijgt een krantenvel (of blad papier). Het krantenvel wordt tegen de buik vastgehouden. De eerste speler vertrekt al lopend naar de overkant. Halverwege lost hij de krant en loopt verder met de handen in de lucht. De krant mag niet op de grond vallen.
- > **Tennis-kin-bal.** Alle gezinsleden gaan dicht bij tegen elkaar staan. De laatste in de rij klemt een tennisbal onder zijn kin. Zonder handen te gebruiken neemt een andere speler de bal over, op dezelfde manier. Eenmaal je de bal hebt doorgegeven, loop je naar het begin van de rij en sluit je aan. Het is de bedoeling dat de bal zo snel mogelijk aan de overkant raakt.



2. SPRINGEN



a. De Vloer is Lava!

Voorbereiding: bepaal de start- en finishlijn. Elk team (van 1, 2, 3,... spelers) heeft 2 krantenvellen. Elke speler moet naar de overkant geraken zonder de vloer te raken; je mag enkel van het ene krantenvel naar het andere springen.

Speel je met meerdere spelers? Als speler 1 aan de overkant is geraakt, loopt hij met de krantenvellen terug naar de overkant en geeft de krant door aan de volgende speler. Speler 2 vertrekt en voert dezelfde opdracht uit, enz.



b. Lolympisch hinkelspel

Voorbereiding: teken met stoepkrijt een hinkelparcours op de stoep. Hinkel van nummer 1 tot nummer 10. Bij elk nieuw nummer voer je eerst een opdracht uit voor je begint te hinkelen:

Nummer 1: spring 5x zo hoog als je kan.

Nummer 2: spring 4x en klap in je handen onder 1 knie.

Nummer 3: spring 3x een rondje rond je as.

Nummer 4: hinkel met je andere voet het hele hinkelparcours.

Nummer 5: spring 5x als een kikker.

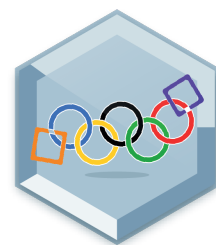
Nummer 6: spring 5x over een hindernis (vb. een kussen).

Nummer 7: spring 10x van links naar rechts .

Nummer 8: verzin je eigen springopdracht.

Nummer 9: spring 5x met de benen open en toe.

Nummer 10: spring achterwaarts terug naar 1.



3. BALVAARDIGHEID



a. Voetbal



Speel een voetbalwedstrijdje met het hele gezin. Heb je geen doeltjes? Dan kan je met enkele rugzakken of een trui de doelpalen markeren.

Lolympische variant: zet de doeltjes achterstevoren! Je kan énkél scoren als je de achterlijn voorbij bent.

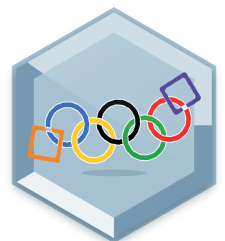


b. Basketbal



plaats een emmer op 2m afstand (of verder als het goed lukt). Probeer propjes papier of verschillende (soorten) ballen in de emmer te werpen.

Lolympische variant bij goed weer: werp met gevulde waterballonnen naar de emmer terwijl iemand van jouw gezin de emmer vasthoudt.



4. WERPEN



a. Kogelstoten

Plaats een emmer op ong. 3 m (kinderen) of 5 m (volwassenen). Werp om beurt een kleine bal naar de emmer. Maar: je staat met je rug naar de emmer en houdt de bal in de nek (cfr. kogelstootbeweging). Op signaal draaien en in een vloeiende beweging de bal tot in de emmer 'stoten'. Ieder probeert 2 x. Hoeveel ballen geraken er in de emmer?

Lolympische variant bij goed weer: vul een emmer met water en werp met een spons!

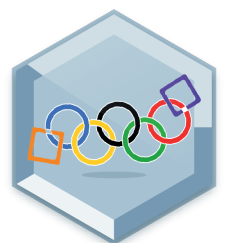


b. Speerwerpen

Steek in de voet van een nylonkous een klein balletje (8 à 10 cm doorsnede) of tennisbal, en knoop na ongeveer 20 cm de kous toe. Knip af boven de knoop. De speer is klaar!

Teken met krijt op een muur een cirkel. Vanop 3 m afstand speerwerpen naar de cirkel. Ieder gezinslid probeert 2 x.

Hoeveel keer heb je in de roos kunnen werpen?



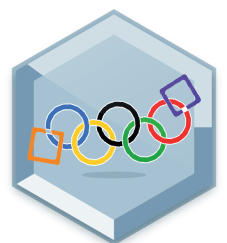
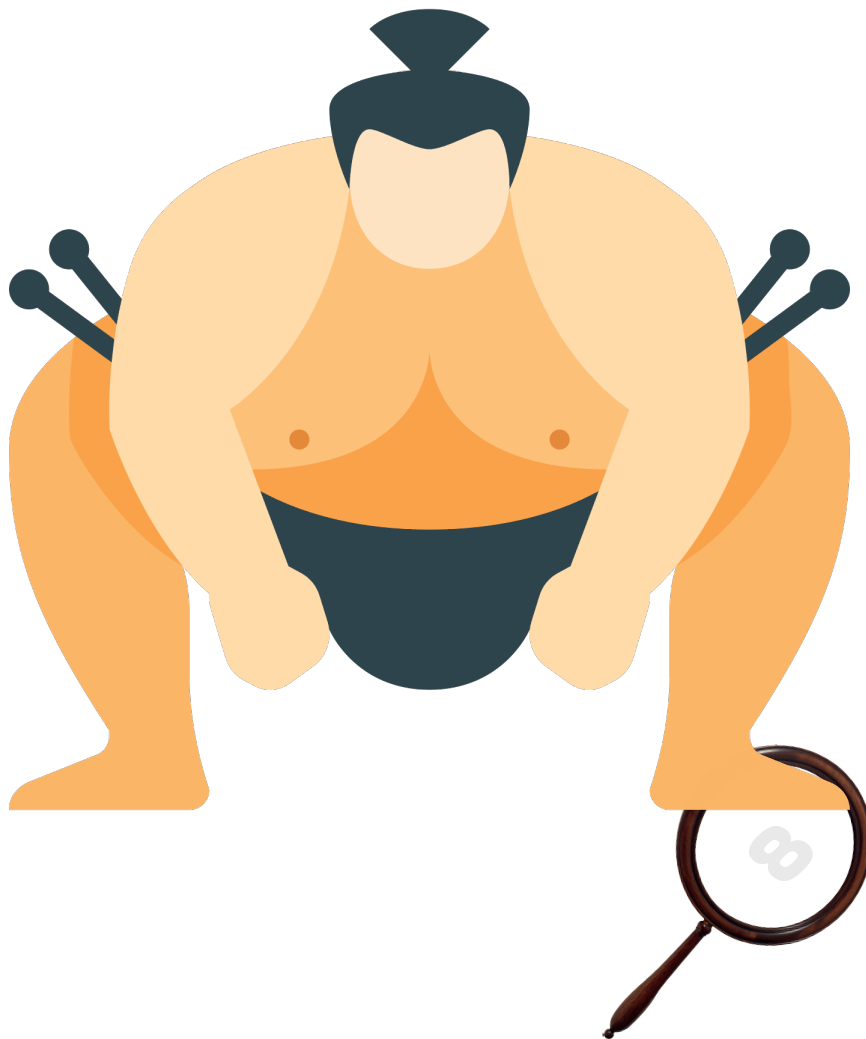
5. **WORSTELEN**



Stel je blootvoets per twee op. Elke speler schrijft met afwasbare stift of balpen een zelfgekozen nummer op de voetzool.

Baken een arena af (binnen: mat, buiten : grasveld).

Wie kan het eerst het nummer lezen op de voetzool van de tegenstander?



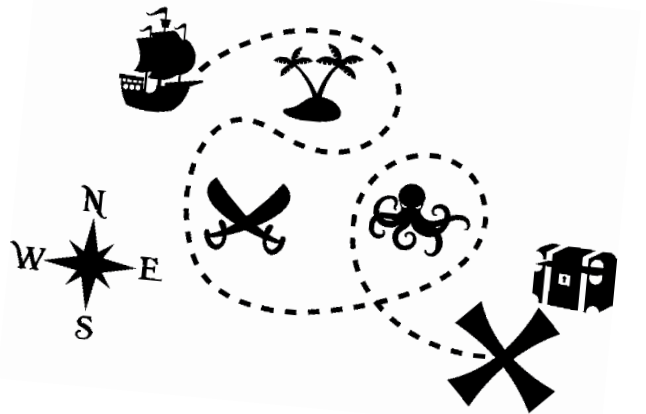
6. (SNEL) WANDELEN



a. Hindernissenparcours!

Bouw een hindernissenparcours in de tuin, het park of in huis. Markeer het start- en eindpunt. Probeer zo snel als je kan van start naar het einde van het parcours te geraken, zonder de grond te raken.

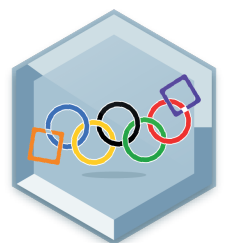
Lolympische variant: leg het hindernissenparcours geblinddoekt af met hulp van verbale aanwijzingen van de andere gezinsleden.



b. Stoelenwals!

Zet verspreid in de tuin of de woonkamer een aantal stoelen. Span een koord van stoel naar stoel. Vertrek bij de eerste stoel, geblinddoekt neem je de koord met 1 hand vast.

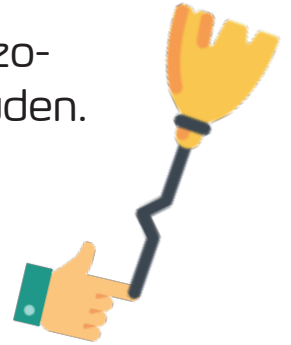
Hoe snel geraak je bij de laatste stoel?



7. EVENWICHT



- a. Tracht een **bezemsteel** of een andere stok zo lang mogelijk op 1 vinger in evenwicht te houden.



- b. Baken een vierkant af. Elke speler heeft een **kussen** voor zijn buik. Spring op 1 been en probeer de andere speler uit het vierkant te duwen.



- c. Je staat op **1 been**.
Je medespeler gooit verschillende voorwerpen (vb. kussen, bal, kousen, ...) naar je toe en jij probeert de voorwerpen te vangen terwijl je op 1 been blijft staan.



Lolympische variant: speel dit spel met waterballonnen.

