



DE FAMILIE FIT

BUBBLE BATTLE!

Categorie: Meesterbrein



1. Speel een spelletje **Familie Fit Memory!** Wie de meeste duo's kan verzamelen, verdient 3 punten. De tweede krijgt 2 punten en de derde 1 punt. Familie Fit memory-kaartjes vind je online als download bij de Bubble Battle uitdaging!

2. **'Ik ga op reis en neem mee.'** Eén van de spelers start het spel door te zeggen: "Ik ga op reis 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."

De speler daar weer links van, vervolgt en wil bijvoorbeeld een koffer meenemen. Hij zegt: "Ik ga op reis en ik neem mee: een tandenborstel, een knuffelbeer en een koffer."

Enzovoort... Wie een fout maakt, is af. Wie als laatste overblijft, wint de opdracht en verdient 3 punten. De tweede krijgt 2 punten en de derde krijgt 1 punt.

3. **Leg 10 voorwerpen op tafel** voor speler 1 (vb. een boek, lepel, schoen, ...). De eerste speler mag deze voorwerpen vooraf niet zien. Hij krijgt vervolgens 30 seconden om de voorwerpen te bekijken. Daarna worden ze afgedekt met een handdoek of laken. De eerste speler probeert zoveel mogelijk voorwerpen te benoemen binnen de 30 seconden. Hoeveel heeft hij er onthouden? Daarna is het aan de volgende speler!

Leg 10 nieuwe voorwerpen op tafel en start van vooraf aan.

Je krijgt evenveel punten als het aantal voorwerpen dat je hebt kunnen onthouden.



Categorie: Krachtpatser



Puntenverdeling 'krachtpatser': de winnaar van een opdracht verdient 3 punten, de tweede krijgt 2 punten en de derde 1 punt.

1. **Daag elkaar onderling uit in het armworstelen.**

Wie kan de meeste wedstrijdjjes winnen? De winnaar van het armworsteltornooi, verdient 3 punten, de tweede krijgt 2 punten en de derde 1 punt.

2. **Konijnsprong:** spreek een start- en eindlijn af. Spring als een konijn naar de overkant. Wie geraakt het snelst naar de overkant?

3. Iedereen gaat **op de buik liggen**. Er wordt afgeteld: "3, 2, 1, start". Op het startsignaal komen alle spelers recht, springen 1x in de lucht en gaan terug op de buik liggen. Wie kan dit het snelst 3x na elkaar uitvoeren?



Categorie: Handige Harry



Puntenverdeling 'handige harry': de winnaar van een opdracht verdient 3 punten, de tweede krijgt 2 punten en de derde 1 punt.

1. **Vouw zo snel mogelijk een bootje of hoedje** uit (kranten)papier. Eerst even oefenen? Instructies om een bootje of hoedje te vouwen vind je online als download bij de Bubble Battle uitdaging!

2. **Zet aan het uiteinde van de tafel een glas of tas.**

Laat alle spelers aan de andere kant van de tafel plaatsnemen. Elke speler heeft een muntstuk (kies best voor alle spelers hetzelfde type muntstuk). 'Sjoelen maar!' Schuif het muntstuk over de tafel, zo dicht mogelijk naar het glas. Wie geraakt er het dichtstbij?

3. **Maak voor elke speler 10 propjes** (kranten)papier. Gooi de propjes naar een emmer. Wie kan de meeste propjes in de emmer gooien?

Jongere spelers mogen dicht bij de emmer staan om hun propjes te gooien. (Hou de propjes bij voor de opdracht bij de categorie 'snelle speedy').



Categorie: Snelle Speedy



Puntenverdeling 'Snelle Speedy': de winnaar van een opdracht verdient 3 punten, de tweede krijgt 2 punten en de derde 1 punt.

1. **Loop/wandel over de stoeprand** en hou zo lang mogelijk je evenwicht. Wie geraakt er het verst? Of wie wandelt het snelst van punt A naar punt B zonder het evenwicht te verliezen?

2. Zet centraal in de kamer een mandje wasknijpers. Doel van het spel is **zo veel mogelijk wasknijpers aan de kleren van je tegenspelers te hangen** en er zelf zo weinig mogelijk te verzamelen.

Alle spelers starten met 1 wasknijper. Probeer de wasknijper aan de trui of broek van een andere speler te hangen. Heb je de wasknijper kunnen vasthangen? Dan mag je een nieuwe knijper uit het mandje halen. Bepaal vooraf samen hoe lang jullie dit wasknijperspel spelen.

3. Verdeel de kamer in twee zones of kampen. In elk kamp liggen even veel papierpropjes.

Elk team moet zijn kamp zo snel mogelijk leeg maken door de **propjes naar het andere kamp te gooien**. Wie krijgt zijn kamp het snelste leeg of heeft na 3 minuten spelen de minste propjes in zijn kamp liggen? Het kamp zonder of met de minste propjes, wint het spel.

4. Leg voor elke speler een potlood (of stift) klaar (tip: hoe dikker het potlood, hoe makkelijker de opdracht). Plaats aan de andere kant van de ruimte een emmer.

Probeer het potlood tussen je tenen vast te klemmen en hem – tussen je tenen – naar de emmer te brengen. Valt het potlood onderweg, dan begin je terug aan start. Wie als eerste zijn potlood in de emmer krijgt, wint het spel!



Categorie: Spring in 't Veld



Puntenverdeling 'Spring in 't Veld': de winnaar van een opdracht verdient 3 punten, de tweede krijgt 2 punten en de derde 1 punt.

1. Sta zo lang mogelijk als **een flamingo op 1 been**.
2. **Ga op je rug liggen** met je benen gestrekt omhoog. Hoeveel boeken kunnen er op je voeten gestapeld worden zonder dat de boekentoren valt?
3. **Spring afwisselend van zijwaartse spreidstand naar voeten samen** naar voorwaartse spreidstand, terug naar voeten samen, naar zijwaartse enz...

Wie houdt het langste vol zonder fouten?



Categorie: De Alleskunner



Winnaar: wie het snelste de opdracht uitvoert, wint het bijhorende accessoire om zijn Familie Fit mannetje mee te versieren.

1. **Horloge:** verzamel zo snel mogelijk een rood, blauw, geel en groen voorwerp. Opgelet: de voorwerpen mogen niet in dezelfde ruimte liggen.

2. **Boombox:** doe de stopdans. Als de muziek stopt, ga je zo snel mogelijk op je buik liggen en neem je je voeten vast.

3. **Duikbril:**

➤ Met ballon: elke speler blaast een ballon op (bind hem niet toe). Op signaal laat iedereen zijn ballon los en probeert de ballon te vangen voor die de grond raakt.

➤ Zonder ballon: vul een emmer of de wastafel met water. Leg op de bodem een stukje appel of snoep. Wie kan dit stukje het snelste met de mond bovenhalen zonder de handen te gebruiken?

4. **Hawaiaanse slinger:** zet een leuk muziekje op en dans de limbo. Gebruik hiervoor een touw of bezemsteel.

5. **Knielappen:** speler 1 speelt het spel en start aan de muur. De andere spelers stellen zich in het midden van de kamer op en houden een bezemsteel vast op kniehoogte van speler 1 (de hoogte van de stok wordt aangepast aan de grootte van de speler). Hoeveel keer kan je gedurende 3 minuten de muur tikken, over het voorwerp springen/stappen en de tegengestelde muur tikken?

6. **Sportpet/helm:** loop een parcours met een boek op het hoofd. Wie geraakt het verst zonder dat het boek valt?

7. **Sportbroekje:** ga zitten op een (oude) handdoek. Probeer al zittend op de handdoek zo snel mogelijk, zonder je handen te gebruiken, een afstand te overbruggen. Wie geraakt het snelst aan de overkant?

8. **Schaatsen:** elke speler doet een (oud) paar sokken aan. Ga al schaatsend op je kousen van de ene kant van de kamer naar de andere kant en terug: voorwaarts heen, achterwaarts terug. Opgelet, de hielen moeten steeds op grond blijven! Wie is het snelst?

