



## Speel onze Familie Fit-buitenspelen!

Familie Fit verzamelde de populairste, tijdloze buitenspelletjes die je samen met de kinderen kan spelen. Maak het nog plezanter en voeg je eigen spelregels of variaties toe! Deze buitenspelletjes zijn klassiekers, altijd leuk, helemaal Familie Fit én je hebt er, buiten voldoende ruimte, geen specifiek sportmateriaal voor nodig!



## 1. Dikke Bertha

Eén persoon (dikke Bertha) staat in het midden van de tuin of een grasveld (vb. in het stadspark), de anderen aan één kant van het speelveld. Op signaal wordt er overgelopen, maar dikke Bertha probeert dit te verhinderen door iemand op te tillen. Wie opgetild is, wordt ook dikke Bertha. Winnaar is degene die als laatste kan overlopen.

## 2. Schipper mag ik overvaren

Eén persoon (de schipper) staat in het midden van het speelveld. De andere spelers staan samen aan één kant van het veld. Ze zingen: "Schipper mag ik overvaren, ja of neen? Moet ik dan een cent betalen, ja of neen? Wat moeten wij dan doen?".

De schipper bedenkt een opdracht (\*zie hieronder voor voorbeeldopdrachten) en deelt deze mee. Op signaal gaat iedereen over. De schipper tracht de spelers aan te tikken die de opdracht niet uitvoeren. Wie getikt is, mag de schipper helpen. Doel van het spel is natuurlijk om zo lang mogelijk over en weer te gaan.

\* Enkele voorbeeldopdrachten (ter inspiratie):

- ✓ Iedereen die iets roods aan heeft, mag niet over.
- ✓ Iedereen is verplicht al koprollend naar de overkant te gaan.
- ✓ Iedereen moet een dier nadoen (zoals een kikker als springend op vier voeten oversteken)
- ✓ Op één been al springend de overkant bereiken (linker- of rechterbeen).

## 3. 1,2,3 Piano

Eén speler staat voor een muur of boom met de rug naar de andere spelers, die aan de overzijde van het speelveld klaar staan. De speler tikt tegen de muur en roept (langzaam) '1,2,3 piano'. Dan draait hij zich vliegensvlug om. De anderen proberen zo dichtbij mogelijk te komen en tijdig te 'bevriezen' op het ogenblik dat de speler aan de muur zich omdraait. Als de 'tikker' toch nog een speler ziet bewegen, moet die speler weer terug naar het startpunt. Degene die het eerst ongezien de muur tikt, is gewonnen en wordt de volgende tikker.

## 4. Potteke stamp

Dit spel speel je best op een locatie met veel ruimte, bijvoorbeeld een groot grasveld of bos is de leukste plaats om potteke stamp te spelen. Op een ruime aftelplaats ligt een bal klaar. Alle spelers verzamelen zich rond de bal. Eén speler is de zoeker, de andere spelers moeten zich verstoppen.

Het spel start door een speler (verstopper) die de bal of een potje wegtrapt vanaf de aftelplaats. Iedereen (buiten de zoeker) verspreidt en verstopt zich. De zoeker moet eerst de bal gaan halen, terugbrengen naar de aftelplaats, aftellen van 10 naar 0 en kan dan beginnen zoeken. Iemand die gezien is wordt afgeroepen, en afgetikt aan de bal.

Diegenen die nog niet gezien werden, kunnen de deelnemers die al werden gevonden, vrij krijgen door de bal stiekem weg te trappen. Wanneer dit gebeurd is, mag iedereen zich opnieuw gaan verstoppen en moet de zoeker opnieuw eerst de bal gaan halen en aftellen. De zoeker moet er dus over waken dat de bal niet weggetrapt wordt én dat iedereen gevonden wordt.

## 5. Rollen als een boomstam

Ga op zoek naar een mooie, voldoende steile, helling (weide, duin, ...). Ga op de top op je buik of rug liggen en maak je zo lang mogelijk. En rollen maar... wie komt er als eerste beneden?

## 6. Verstoppertje

Een zoeker probeert de andere verstopte personen te vinden. Het spel start nadat de zoeker hardop heeft afgeteld en luid roept 'wie niet weg is, is gezien'. Uiteraard mag de zoeker niet rondkijken tijdens het aftellen; hij sluit de ogen (of wordt geblinddoekt). Wie gevonden wordt gaat uit of helpt mee de anderen zoeken. Spreek vooraf af hoelang de zoeker moet tellen, hoe groot het zoekgebied is en wat de spelers die werden gevonden moeten doen.

## 7. Tikkertje

Er zijn honderden variaties maar de basis is simpel: een tikker probeert de andere spelers aan te tikken. Wie getikt is gaat uit het spel, wordt mee tikker of moet blijven staan tot hij/zij wordt bevrijd (bevrijden kan bijvoorbeeld door onder de benen door te kruipen of iemand op te tillen. Een andere leuke variatie is wanneer iemand getikt is als een 'bok gaat staan'. Om te bevrijden spring je over elkaar).

Je kan hier oneindige spelmogelijkheden bedenken door te variëren in vb. het aantal tikkers, plaatsen waar je niet getikt mag worden (vb. tikkertje hoog), tikmiddel (vb. met een bal), tikplaats, de grootte van de ruimte, ...

## 8. "Ik verklaar de oorlog aan"

Iedereen staat in een kring. In het midden staat iemand die een bal omhoog gooit en roept "ik verklaar de oorlog aan ..." (noemt de naam van een andere speler). Deze vangt de bal zo snel mogelijk en roept stop. Tot het stopsein is gegeven mogen de andere spelers wegllopen.

De speler die de bal heeft gevangen mag nu 3 grote passen zetten om zo dicht mogelijk bij iemand anders te komen en tracht deze te raken door het gooien van de bal. Gelukt: dan gaat de bal naar de speler die werd geraakt en krijgt de gooier een punt. Niet gelukt: opnieuw gooien.

## 9. Vliegeren

Haal op een winderige dag je vlieger boven, zoek een grote open ruimte en vliegeren maar. Heb je geen vlieger dan helpt onderstaande link je zelf één te maken:

<https://nl.wikihow.com/Een-vlieger-maken>

## 10. Warm of koud

Eén persoon (zoeker) wordt geblinddoekt. Er wordt een voorwerp verstopt dat de zoeker moet vinden. De zoeker loopt in verschillende richtingen door de ruimte. Wanneer hij/zij in de richting van het voorwerp gaat wordt er 'warm' geroepen, 'warmer', 'heet' of 'gloeiend' afhankelijk van de afstand tot het voorwerp. Gaat de zoeker echter van het voorwerp weg dan wordt er 'fris', 'koud', 'kouder' of 'ijskoud' geroepen.