



Oud Hollandse

Woningsspelen 2020

1. Spijkerpoepen. Materiaal: Spijker, plastic fles, touwtje.

Bind het touwtje aan de spijker. Knoop het touwtje om het middel zodat de spijker op kniehoogte hangt. Laat de spijker, zonder hulp van je handen, in de opening van een fles zakken.

2. Koekhappen. Materiaal: Touw, kruidkoek, theedoek.

Hang met een touwtje een plak kruidkoek op (bijvoorbeeld aan de waslijn). Probeer met een blinddoek om en handen op de rug een stuk uit de koek te happen.

3. Krantenmikken. Materiaal: Waslijn (of span een touw), kranten, (tennis)ballen.

Hang kranten over de waslijn en gooi er met een balletje tegenaan. Heb je een tennisracket in de buurt? Probeer het hier eens mee.

4. Blikgooien. Materiaal: Blikken, (zachte)balletjes.

Zet de blikken in de vorm van een piramide op een tafel of krukje en gooi ze om!

5. Ringwerpen. Materiaal: (zelfgemaakte) ringen, plastic flessen.

Zet de flessen (met evt. Zand of water erin) stevig op de grond in een driehoek, met de punt naar voor. Probeer de ringen over om de flessen te gooien.

6. Parcours. Materiaal: Van alles waar je overheen of onderdoor kunt! Stopwatch.

Zet een parcours uit en leg dit zo snel mogelijk af. Probeer het nog eens binnen een snellere tijd!

7. Stoepkrijttekening. Materiaal: Stoepkrijt en tegels.

Maak als rustpuntje een mooie tekening. Misschien kan dit ook op de stoep voor je huis. Maak dan iets voor de buurtbewoners om ze een hart onder de riem te steken.

8. Voetbal Mikken. Materiaal: Doos, voetbal.

Zet een doos op de zijkant neer en schiet de bal er van een afstand in.

9. Jeu des boules. Materiaal: (plastic) Jeu des boules set je of aantal andere balletjes.

Gooi een klein balletje als buut. Gooi daarna (om en om) de andere ballen zo dicht mogelijk bij de buut.

10. Kegelen. Materiaal: Plastic flessen, bal.

Zet de flessen stevig op de grond in een driehoek, met de punt naar voor. Rol de bal en probeer zoveel mogelijk flessen om te kegelen.

11. Lepel-Ei race. Materiaal: Lepel en een rauw ei (of een ping-pongballetje!).

Leg het ei op de lepel en houd deze vast met je mond. Loop een parcours, zonder dat het ei van de lepel valt. Je mag je handen niet gebruiken.

HEEL HEERLEN BEWEEGT



Woningspelen 2020

Kleur/Stempel kaart

