



Koningsspelen

Voel je fit



Inspiratieboekje



Leuk dat jullie meedoen met de Koningsspelen op 22 april.

Het is dit jaar extra feest, want de Koningsspelen bestaan 10 jaar. En dat gaan we vieren!

Zo hebben jullie wederom een Sport- en Feestpakket ontvangen, kunnen jullie – na twee jaar afwezigheid – genieten van een gratis Koningsontbijt en is er weer een Koningsspelenlied gemaakt.

Nieuw dit jaar zijn de fit challenges waarmee je sportieve prijzen kunt winnen voor jouw school. Waarom fit challenges? Omdat we dit jaar alle kinderen uitdagen om nog fitter te worden. Vandaar het thema **Voel je Fit**.

In dit boekje – dat overigens ook te vinden is op **Koningsspelen.nl** – vertellen we je er alles over.

Ook vind je in dit boekje 10 spellen die je kunt spelen met de items uit het Koningsspelen Sport- en Feestpakket. Of je nu gaat bewegen met kleuters, de leerlingen uit groep 8 of met kinderen met een beperking.

Veel plezier!

Sportieve groet,

Richard Krajicek
Initiatiefnemer Koningsspelen



Koningsspelen

10 jaar!

De Koningsspelen bestaan dit jaar 10 jaar. Daarom hebben we 10 spellen bedacht die in de gymzaal of op het schoolplein gespeeld kunnen worden met de items uit het Koningsspelen Sport- en Feestpakket.

Bij elk spel staat beschreven voor wie het bedoeld is, wat de benodigdheden zijn, hoe je het speelt en hoe je het aan kunt passen op verschillende niveaus.

Tips & Tricks

- Laat de klas zelf een spel kiezen, klaarzetten en wijs iemand aan om het uit te leggen. Een mooie manier om het samenwerken te oefenen!
- Gebruik ook materialen uit voorgaande Sport- en Feestpakketten om het nog uitdagender te maken.



Inhoud



6	Koningsslagbal groep 5 t/m 8	18	Koningsvoetbal groep 4 t/m 8	32	Ren je fit groep 5 t/m 8
8	Oranje parcours groep 3 t/m 8	20	Gezonde school	34	Strategisch vlaggenspel groep 3 t/m 8
10	Fopbal groep 1 t/m 8	21	Ontbijtbingo	36	FitTop10 Songtekst
12	10 Jaar Koningsspelen	25	JOGG	38	Voel je fit kaartspel groep 3 t/m 8
14	Goudkoorts groep 3 t/m 8	26	Vier vakken spel groep 3 t/m 8	40	Vijfsprong groep 3 t/m 8
16	Chaos voetbal groep 5 t/m 8	28	Koningstrefbal groep 5 t/m 8	42	Bedankt!
		30	Koningsspelen Moves		

Konings-slagbal

Verzamel jij met
jouw team de
meeste punten?

ALLE  | GR    

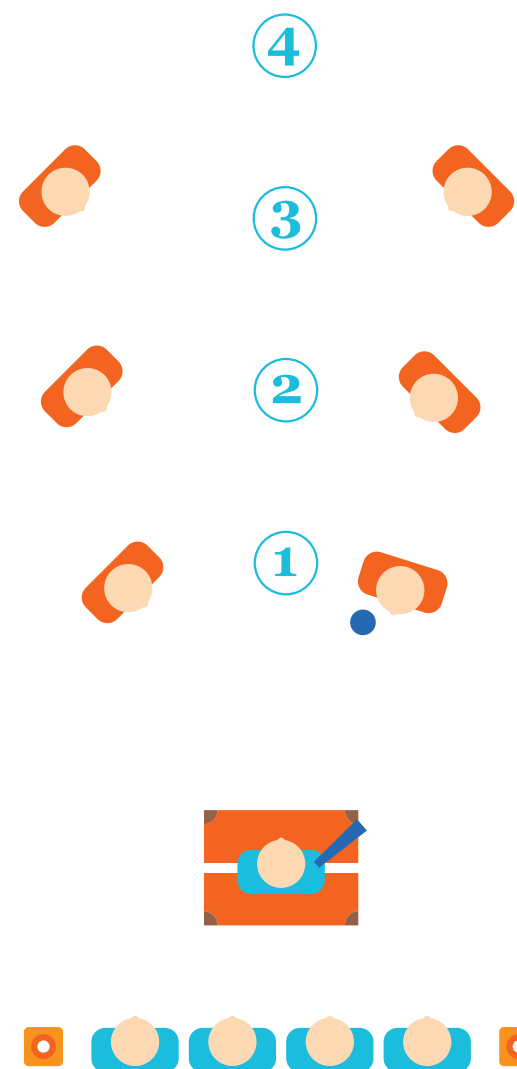
Wat heb je nodig?

- 1 Honkbalknuppel
- Tennisbal
- Matje
- 24 Koningsspelenmunten
- 6 Pionnen

Hoe speel je dit spel?

- Maak 1 slagpartij en 1 veldpartij. De slagpartij neemt plaats tussen de pionnen, en de veldpartij verdeelt zich over het veld
- Een leerling van de slagpartij gaat op de mat staan met de honkbalknuppel.
- De leerling van de veldpartij gooit de tennisbal aan en de leerling slaat de bal – over de lijn – het veld in. Lukt het niet om te slaan, dan mag de leerling de bal het veld ingooien.
- De leerling rent na het slaan één van de afstanden en probeert terug te zijn op de mat voordat de veldpartij de bal op de mat heeft liggen.
 - 1e afstand (kortste) = munt van 5
 - 2e afstand = munt van 10
 - 3e afstand = munt van 25
 - 4e afstand (langste) = munt van 100
- Als de leerling niet op tijd binnen is, dan ontvangt hij/zij geen munt.
- De teams wisselen wanneer alle lopers aan de beurt zijn geweest.
- Het team met de meeste waarde aan munten heeft gewonnen.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Zet 2 rondjes uit met de pionnen, de leerling moet kiezen welk rondje hij/zij gaat lopen
 - Kort rondje = 1 munt
 - Lang rondje = 2 munten
- Speel met een grotere bal.
- Leg de bal ergens op, zodat ie hoger ligt.

Uitdagender

- De veldpartij mag de loper aftikken. Dit doen ze door met de bal in de hand de loper aan te tikken. Heeft de veldpartij een loper afgetikt, dan is de loper af en kan deze geen munt meer verdienen.

Oranje parcours

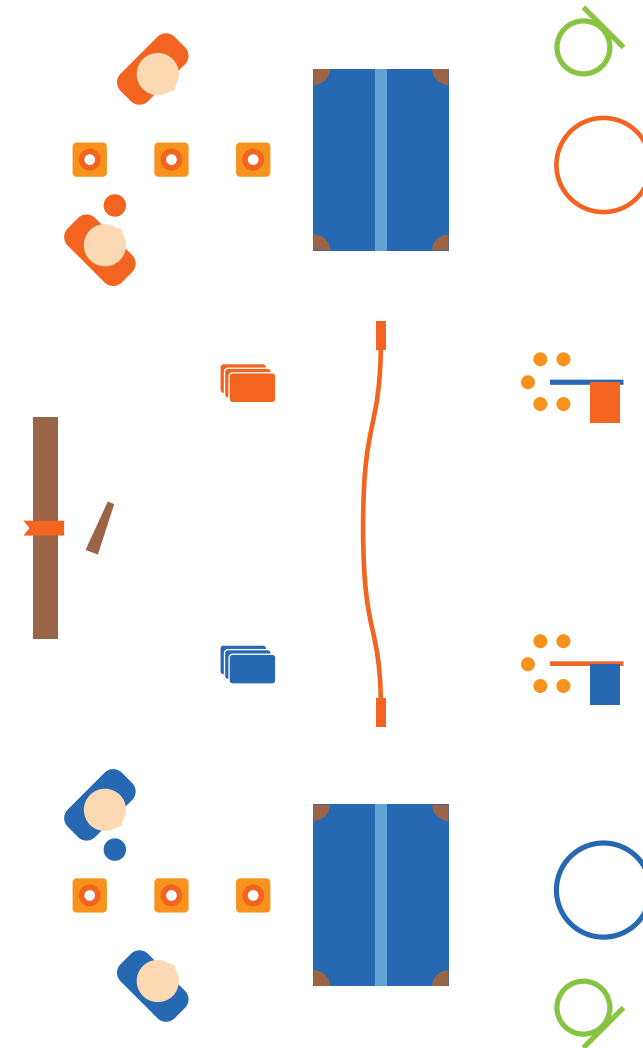
Verzamel jij met
jouw team het snelst
de juiste waarde?



Wat heb je nodig?

- 6 Pionnen
- 2 Dikke matten
- 2 Korven met paal
- 2 Koningsspelenvlaggen
- 1 Bank
- 1 (Spring)touw (10 meter)
- Strategisch vlaggenspel
- 2 Voetballen
- 6 Ballen naar keuze
- 1 Honkbalknuppel
- 1 Lintje
- 24 Koningsspelenmunten

Hoe ziet het eruit?



Hoe speel je dit spel?

- Maak 2 teams, zet beide teams bij het begin van het parcours
- Het team dat als eerste de juiste waarde aan munten heeft verzameld én als eerste het lintje heeft aangeraakt met de honkbalknuppel, heeft gewonnen.
- Geef vooraf aan wat de waarde is die de teams moeten verzamelen. De waarde kan zijn 190, 205, 210 of 215.
- Het parcours wordt in tweetallen afgelegd en gaat als volgt.
 - Het tweetal
 - ...speelt de voetbal tussen de pionnen naar elkaar over. Alle pionnen gehad? Dan de bal terugspelen naar het eigen team.
 - ...maakt een koprol op de dikke mat.
 - ...probeert de bal door de korf te gooien.
 - ...legt na het scoren de bal terug in de hoepel en rent naar de vlag en de munten
 - ...rent om de vlag en pakt één munt. De munten liggen met hun waarde naar de grond.
 - ...springt in bij het springtouw dat door andere teamleden wordt gedraaid en loopt er weer uit zonder een fout te maken. Een fout is opnieuw.
 - ... pakt één kaart van het Strategisch Vlaggenspel. Het cijfer op de kaart bepaalt hoe vaak het hele team een vooraf bedachte oefening moet doen. Denk aan burpees, jumping jacks etc...
 - ... vervolgens start het volgende tweetal.
- Als het team denkt de juiste waarde verzameld te hebben, laten ze het controleren.
- Is de waarde correct? Dan moet een tweetal nogmaals het oranje parcours afleggen en tot slot met de honkbalknuppel het lintje aanraken.
- Is de waarde niet correct? Het team moet meer munten verzamelen of munten terug leggen tot dat ze de juiste waarde hebben verzameld. Dit doen ze door het parcours af te leggen.

Variaties

- Wijzig het overschieten in overgooien. Met een stuit mag ook.
- Varieer in de soort oefening op de mat: een judorol of kruipen over de mat.

Fopbal

Welk team kan het beste foppen?



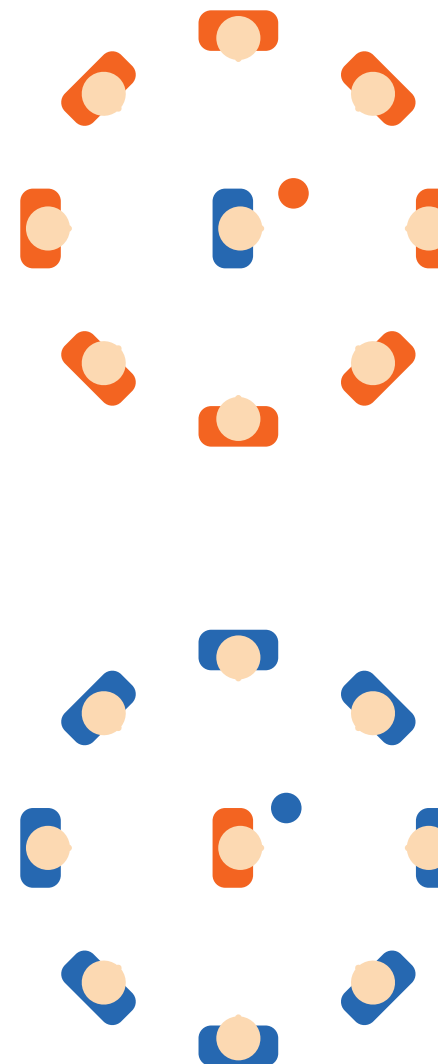
Wat heb je nodig?

- Voetbal

Hoe speel je dit spel?

- Maak 2 teams, laat beide teams in een kring staan met hun benen wijd.
- Wijs binnen elk team een Koning(in) aan
- De Koning(in) gaat in de kring van het andere team staan met de bal aan de voet.
- De Koning(in) kan twee dingen doen:
 - De bal door het poortje van een leerling spelen
 - Doen alsof hij/zij de bal door het poortje gaat spelen
- De leerlingen in de kring moeten proberen de bal tegen te houden of om stil te blijven staan als ze gefopt worden.
- Gaat de bal door een poortje? Of beweegt een leerling als hij/zij gefopt wordt? Dan is die leerling af. Deze leerling voegt zich bij de kring van het andere team.
- De Koning(in) die als eerste alle leerlingen van het andere team naar de andere kring weet te spelen, heeft gewonnen.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Gooien in plaats van schieten. De spelers in de kring moeten nu hun armen op hun rug doen.
- Rollen in plaats van schieten. De leerlingen gaan op de grond in een kring zitten en rollen de bal over de grond.
- Maak 1 kring met 1 Koning(in) in het midden en probeer zo veel mogelijk punten te halen. De Koning(in) krijgt een punt als hij/zij de bal door een poortje speelt of als een speler beweegt zonder dat de bal gespeeld wordt. De spelers krijgen een punt als ze de bal tegenhouden.

Uitdagender

- Als een leerling in de kring van het andere team de bal weet tegen te houden, dan mag hij/zij weer terug naar zijn eigen kring.
- Heeft een leerling de bal tegengehouden in zijn eigen kring, dan moet er een leerling van het andere team bij deze kring aansluiten.



Goud-koorts

Welk team kan als eerste alle munten van de tegenstander roven?



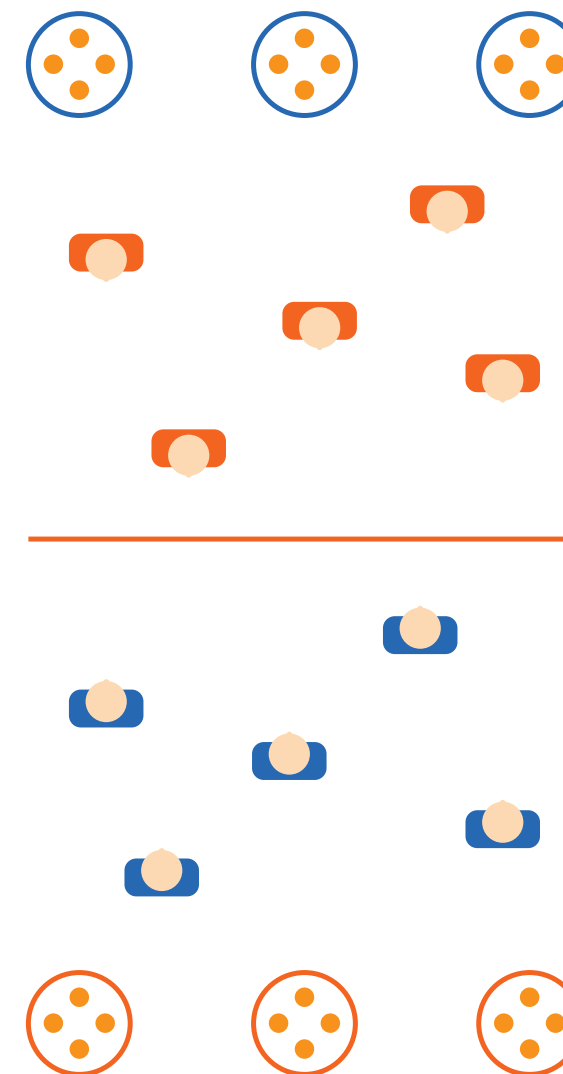
Wat heb je nodig?

- 24 Koningsspelenmunten
- 6 Hoepels
- Stopwatch

Hoe speel je dit spel?

- Verdeel de gymzaal in tweeën, leg op elke helft achterin 3 hoepels.
- Splits de groep in tweeën en verdeel de munten over de 2 teams.
- Doel is om de munten van de tegenstander te roven en je eigen munten te verdedigen.
- Elke leerling mag één munt meenemen.
- Met een munt in de hand, kan je getikt worden. Ben je op je eigen helft, dan ben je vrij.
- Is een leerling getikt? Dan moet de munt weer worden terug gelegd en is de leerling af.
- Per team kunnen er 3 leerlingen tegelijk af zijn. Als er een 4e bijkomt, mag de eerste weer in het veld.
- Is het je gelukt om zonder getikt te worden met de munt op je eigen helft te komen, dan leg je deze apart. De tegenstander mag deze munten niet pakken.
- Het team dat als eerste alle munten van de tegenstander heeft, heeft gewonnen.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Leg de hoepel op een matje. De verdedigers mogen niet op het matje en de aanvallers mogen niet getikt worden als ze op het matje staan.
- Het team heeft gewonnen als ze na 10 minuten de meeste munten hebben
- Speel hetzelfde spel, maar zonder te tikken.
- Voeg een 'veilige haven' toe (een matje). Op dit matje mag je niet getikt worden.
 - Elke leerling mag 2 munten tegelijk meenemen. Stopt de leerling op de 'veilige haven', dan moet deze 1 munt inleveren.

Uitdagender

- Het team dat na 10 minuten de meeste waarde aan munten heeft, heeft gewonnen.
- Tel niet het aantal munten, maar de waarde van de munten. Het team dat als eerste exact 210 punten verzamelt, wint.
- Speel het spel met 2-tallen.

Chaos voetbal

Welke leerling haalt als eerste 10 punten?

ALLE  | GR    

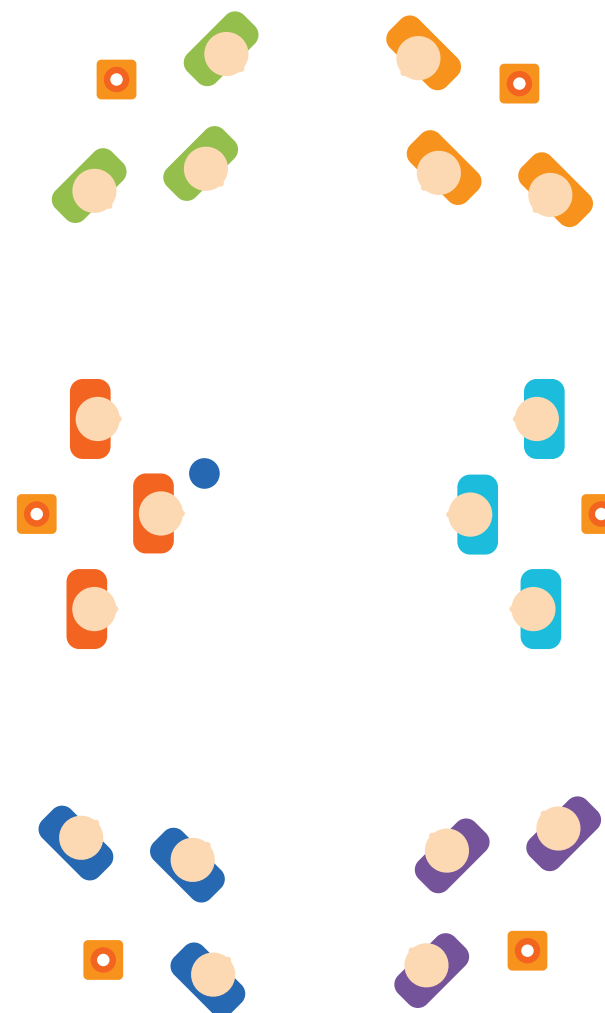
Wat heb je nodig?

- 6 Pionnen
- Voetbal
- Stopwatch

Hoe speel je dit spel?

- Verdeel de 6 Koningsspelen pionnen over het veld.
- Verdeel de leerlingen gelijkmatig over de pionnen. Elk team verdedigt 1 pion en krijgt evenveel munten, deze leggen ze onder hun pion.
- Leerlingen moeten proberen de pionnen van de andere teams om te schieten.
- Een pion omgeschoten? Pak dan de munt onder die pion vandaan en leg deze onder de eigen pion.
- Zodra alle munten van het team op zijn, dan is het team af. De leerlingen worden verdeeld over de andere teams.
- Het team dat als eerste 10 munten heeft, heeft gewonnen.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Het team dat na 10 minuten de meeste munten heeft, heeft gewonnen.
- Elk team krijgt één pion erbij en beslist zelf hoe ze de munten onder de 2 pionnen verdelen.

Uitdagender

- Voeg een tweetal - de Koning en Koningin - aan het spel toe. Zij zijn herkenbaar aan hun Koningsspelenlintje (uit het pakket van vorig jaar) en hoeven geen pion te verdedigen. Ze mogen wel pionnen omschieten en munten verdienen.
- Voeg een extra bal toe.

Konings-voetbal

Welk team scoort het meest?

ALLE



GR

5

6

7

8

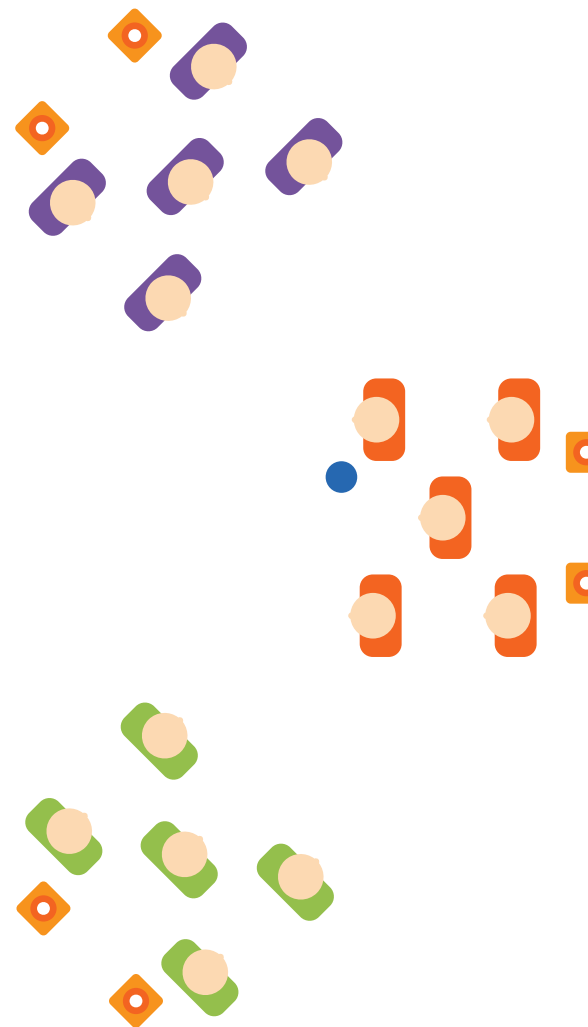
Wat heb je nodig?

- 6 Pionnen
- Voetbal
- Evt. lintjes/hesjes

Hoe speel je dit spel?

- Verdeel de groep in 3 teams.
- Maak met behulp van de pionnen 3 goals.
- Elk team moet een goal verdedigen. Dit mag niet met de handen.
- De teams moeten proberen bij elkaar te scoren, dit doen ze door de bal door de goal van de tegenstander te schieten.
- Er kan maar vanaf één kant gescoord worden.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Uitdagender

- Er mag vanaf beide kanten gescoord worden.
- Maak 2, 3 of 4 teams of tweetallen. Elk team mag nu in elk goal scoren. Scoren doe je door de bal door de goal naar een teamgenoot te schieten.
- Pas de grootte van de goal aan.
- Voeg een extra bal toe.



Gezonde school

Gezonde leerlingen zitten vaak lekkerder in hun vel en leren dan makkelijker

Klinkt toch logisch? Werk daarom het hele jaar aan gezondheid!

Met de Gezonde School-aanpak zorg je ervoor dat een gezonde leefstijl vanzelfsprekend is. Hoe eerder je bij kinderen gezondheidsvaardigheden stimuleert, hoe beter het is voor later.

De Gezonde School-aanpak structureert wat je nu al doet en helpt je om via een stappenplan aan de slag te gaan met wat past bij jouw school. Er zijn veel thema's waar je als school aandacht aan kunt besteden. Denk aan welbevinden, voeding, bewegen en sport en relaties & seksualiteit.

Volg de Gezonde School-aanpak, maak het verschil en doe wat echt werkt!

Kijk op [Gezondeschool.nl](https://gezondeschool.nl) voor alle informatie. Hier vind je ook inspirerende verhalen van andere scholen!



Ontbijtbingo

Ontbijtbingo

Ontbijtbingo

Ontbijtbingo

Ontbijtbingo

Ontbijtbingo

Ontbijt- bingo

Een goede start van de dag begint met een gezond en lekker ontbijt.

Daarom dagen we alle kinderen uit om ook thuis gezond te ontbijten. Probeer elke dag een onderdeel van deze ontbijtbingo te doen. Filmpjes maken en opsturen naar info@koningsspelen.nl of delen op social mag altijd!

Heel veel ontbijtplezier!

#gezondontbijten
#koningsontbijt



**Noem in
30 seconden tijd
10 soorten fruit op**



**Maak een
foto van jouw
lievelingsontbijtje**

(en deel hem op social
met #koningsspelen)



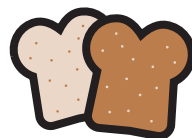
**Drink vandaag
7 glazen water.**



**Maak je ontbijt
vandaag met je
andere hand klaar**



**Koop in de
supermarkt 2 gezonde
producten voor €1**



**Maak een dier
met je beleg**



**Noem 10 gezonde
ontbijtproducten in
30 seconden**



**Dek de tafel met
de placemat uit ons
Online Doe-Pakket**



**Maak een ontbijtje
voor iemand anders**



**Pimp je water met
citroen, munt of
sinaasappel**



**Zet na het ontbijt
de muziek aan en
start de dag dansend**



**Ruim je ontbijt op en
doe dat op één been**



**Maak vandaag een
ontbijtje dat je nog
nooit hebt gegeten**



**Maak een
ontbijtrecept van
[jumbo.com/
koningsspelen](https://jumbo.com/koningsspelen)**



**Maak je
lievelingssmoothie**

Ontbijtbingo



Ontbijtbingo

Ontbijtbingo

Ontbijtbingo

Ontbijtbingo

Ontbijtbingo



Ontbijtbingo

Ontbijtbingo

Ontbijtbingo

JOGG

Ieder kind heeft het recht om gezond op te groeien

Ieder kind heeft het recht op een gezonde omgeving

Stel je eens voor dat iedereen in 2040 lekker in z'n vel zit. Dat we allemaal gezond eten, genoeg bewegen en goed slapen. Zo'n gezonde toekomst, dat wil toch iedereen?

Kinderen hebben recht om op te groeien in een gezonde omgeving, maar deze omgeving is helaas niet altijd zo gezond.

Momenteel is meer dan de helft van de Nederlandse gemeenten een JOGG-gemeente. In JOGG-gemeenten werken we aan een gezonde schoolomgeving. Hoe mooi zou het zijn als iedere school op deze manier haar steentje kan bijdragen aan de gezondheid van kinderen.

Kijk voor meer info op jogg.nl



Vier vakken spel

Blijf jij het langste de Koning(in)?

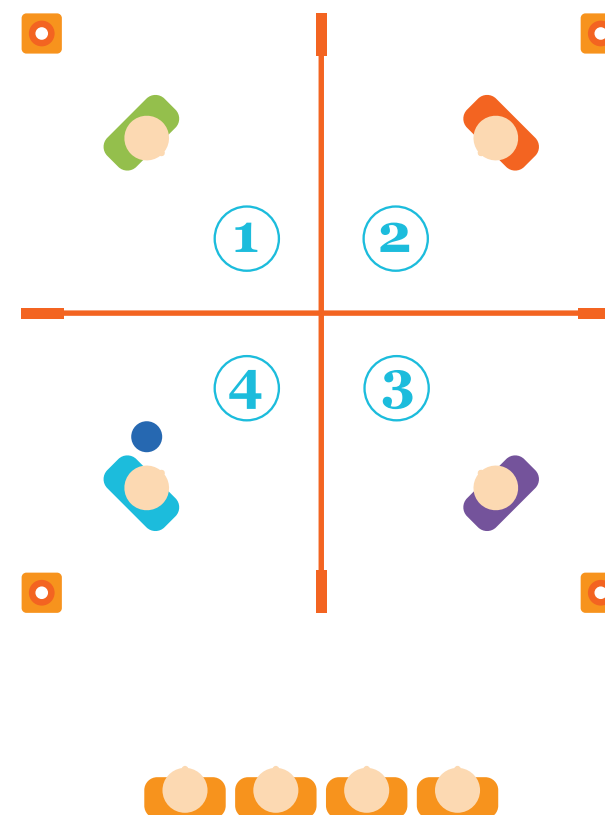


- Rubberbal (groot)
- 2 (Spring)touwen
- 4 Palen
- 4 Pionnen
- Honkbalknuppel
- Stopwatch

Hoe speel je dit spel?

- Maak 4 vakken, nummer ze van 1 t/m 4. Hang tussen de vakken een touw op 1 meter hoogte. Doel is om de bal in het vak van een andere speler te slaan.
- Zet in elk vak een leerling. De leerling in vak 1 is de koning(in). Hij/zij begint met de bal en slaat deze met de platte hand in het vak van de andere leerling.
- De bal moet eerst in het eigen vak stuiteren en vervolgens over het touw heen worden gespeeld. Hierna probeert de andere leerling de bal weer over het touw in een vak te slaan.
- Een leerling is af als...
 - ... de bal 2 keer in een vak stuitert
 - ...hij/zij de bal niet in een ander vak slaat
 - ...hij/zij de bal vastpakt
 - ...hij/zij de bal niet over het touw slaat
- Als een leerling af is, sluit hij/zij achteraan en komt er een nieuwe leerling het spel in. De leerlingen in het veld schuiven een vak op richting de Koning(in). De nieuwe leerling begint in vak 4 met de bal.
- Als een leerling 5 rondes de Koning(in) is geweest, moet hij/zij in zijn laatste ronde proberen te overleven met de honkbalknuppel. Hij/zij mag nu niet met de handen de bal slaan.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Bal mag twee keer in het eigen vak stuiteren.
- Maak de vakken kleiner.
- Maak teams van 2 of 3 leerlingen en speel met één bal.
- De bal mag gevangen worden.

Uitdagender

- Vervang de bal en voeg het vang- en werpnet toe van vorig jaar.
- Maak teams van 2 of 3 leerlingen en speel met twee ballen tegelijk.
- Maak de vakken groter.

Konings-trefbal

Kan jij de munten te pakken krijgen?

ALLE  | GR    

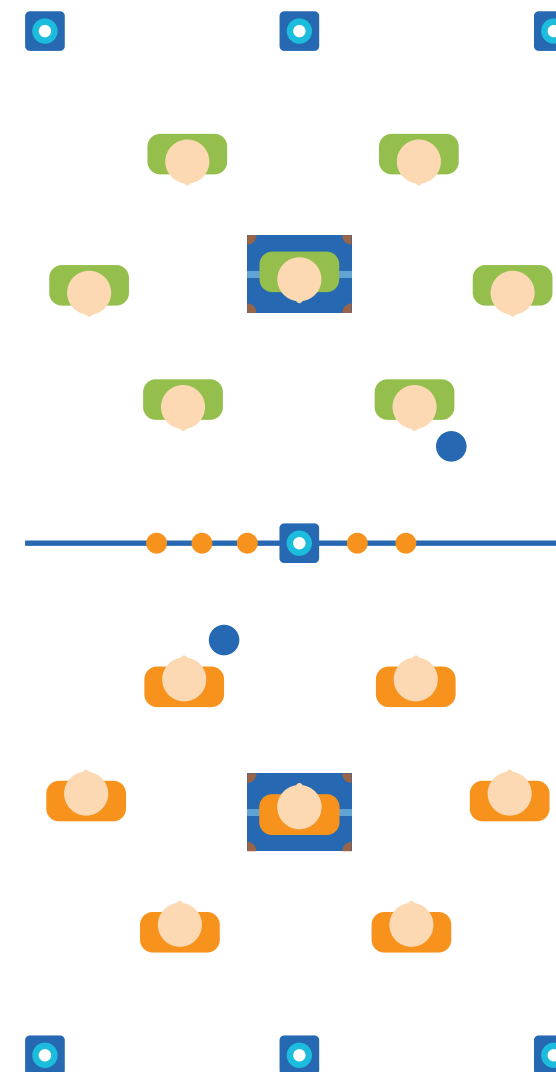
Wat heb je nodig?

- 2 Foamballen
- 2 Matjes
- 7 Pionnen
- 5 Koningsspelenmunten

Hoe speel je dit spel?

- Maak 2 vakken met achterin elk vak 3 pionnen. Verdeel 2 teams over de vakken en wijs per team 1 leerling aan als Koning(in).
- De Koning(in) staat op de mat die in het midden van het eigen vak ligt. Hij/zij kan niet afgegooid worden, maar mag wel leerlingen afgooien.
- Zet 1 pion op de middenlijn, gooit iemand deze om, dan is hij/zij af. De pion wordt meteen weer overeind gezet.
- Leg 5 munten op de middenlijn. Lukt het een leerling om de munt te pakken en aan de Koning(in) te geven, zonder afgegooid te worden? Dan mag de eerste leerling die af was weer het veld in.
- Is de Koning(in) als laatste over, dan komt deze het veld in. De Koning(in) kiest 2 leerlingen uit die mogen helpen.
- Gebruik verder de normale trefbalregels
 - Dus: af = jouw bal is gevangen of je bent geraakt door een bal (hoofd telt niet). Als je af bent, dan moet naar de kant. Je hebt gewonnen als je alle leerlingen van het andere team hebt afgegooid, of de 3 pionnen achterin hebt omgegooid.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Leg in plaats van een klein matje een dikke mat in elk vak. Beide teams beginnen nu zonder Koning(in). Als een speler is afgegooid, moet hij/zij op de dikke mat staan. Vanaf de dikke mat kan je niet afgegooid worden, maar wel andere leerlingen afgooien. Heeft een speler vanaf de mat iemand afgegooid, dan mag hij/zij weer het veld in.
- Zet de pionnen in het midden van het vak.
- De leerlingen mogen ook rollen. Komt de bal rollend tegen een leerling, dan is hij/zij af. Hij/zij kan zich verdedigen met de handen.

Uitdager

- De Koning(in) begint op de mat in het vak van het andere team.
- Voeg een extra bal toe.

Koningsspelen moves

Scholen die deelnemen aan de Koningsspelen kunnen gebruik maken van de 'Koningsspelen Moves'. Met deze beweegtussendoortjes worden bewegen en leren in de klas gecombineerd. En dit leidt weer tot meer leerplezier!

Ook dit jaar hebben we samen met Lucia Marthas energizers voor in de klas gemaakt. Met deze nieuwe energizers kan je in én met de klas even lekker bewegen tussen de lessen door.

Dit zorgt niet alleen voor een goede energie in de klas, maar ook voor een betere concentratie.

Je kunt ze gebruiken hoe en wanneer je wilt. Het hele schooljaar door. De keuze is aan jou.

Doe je mee? Ga naar:
Koningsspelen.nl/energizers

Veel beweegplezier!



Ren je fit

Welk team heeft als eerste kwartet?

ALLE  | GR    

De variaties zijn ook voor lagere groepen.

Wat heb je nodig?

- 24 Koningsspelenmunten
- 4 Banken
- 4 Pionnen
- 1 Koningsspelenvlag

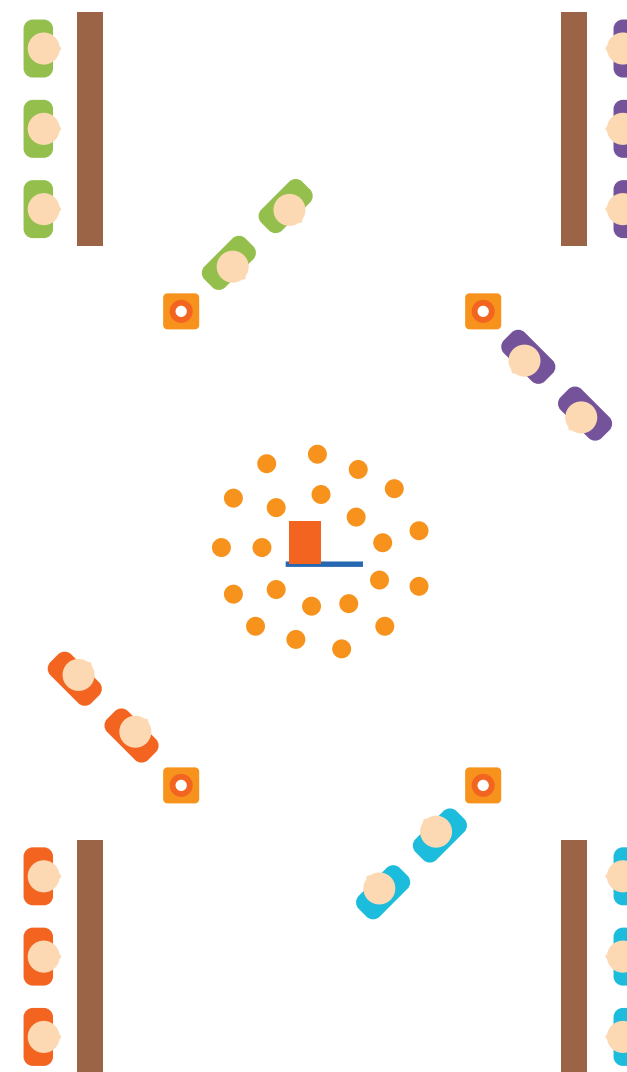
Hoe speel je dit spel?

- Maak 4 teams, zet elk team bij een bank.
- Leg de vlag in het midden op de grond en leg hier alle munten met de waarde naar beneden omheen.
- Het team dat als eerste vier munten met dezelfde waarde verzamelt én de vlag in het midden heeft gepakt, heeft gewonnen.
- Per team rent een tweetal samen een rondje om de pionnen, vervolgens gaan ze naar de munten toe en pakken ze één munt. Hiermee gaan ze terug naar hun team en tikken het volgende tweetal aan. De munt leggen ze op de bank. Hebben ze een verkeerde munt gepakt, dan geven ze deze mee aan het volgende tweetal, zij leggen de munt weer in het midden.

Tip

- Heb je een kleine gymzaal? Laat de leerlingen dan 2 ronde rennen voordat ze een munt mogen pakken.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Het team dat als eerste 6 munten heeft verzameld en de vlag heeft gepakt heeft gewonnen.
- Spreek van tevoren af welk team welke waarde verzamelt.

Uitdagender

- Verzamel 4 munten met allemaal een verschillende waarde (5/10/25/100). Let op: de munt met de waarde 100 komt maar 2 keer voor. Hierdoor is voor 2 teams mogelijk om 4 verschillende munten te verzamelen.
- De munten moeten in volgorde van laag naar hoog verzameld worden
- Voeg een slalom van pionnen toe die de leerlingen moeten afleggen tijdens het rennen van het rondje.

Strategisch vlaggenspel

Welk team vindt als eerste de vlag?



Wat heb je nodig?

- Set speelkaarten van het Strategisch Vlaggenspel
- 2 Koningsspelen vlaggen: oranje & blauwe
- Eventueel een fluitje

Vorbereidingen

- Verdeel de groep in tweeën – team oranje en team blauw – en overhandig de bijbehorende vlag.
- Spreek met de groep af wat het speelveld is en waar de kinderen wel en niet mogen komen.
- Spreek een fluitsignaal af voor als de kinderen naar het verzamelpunt moeten komen of als de vlag gevonden is.
- Geef beide teams 5 minuten om hun eigen vlag te verstoppen binnen het speelveld.
- Spreek van tevoren af hoe de vlag verstoppt mag worden, bijv. max 2 meter boven de grond en altijd zichtbaar.
- Geef alle kinderen van team oranje een oranje speelkaart en alle kinderen van team blauw een blauwe speelkaart.
- De overige speelkaarten blijven bij de spelleider.

Doel van het spel

- Vind als eerste de vlag van de tegenpartij en bescherm met jouw team jullie eigen vlag.

Hoe speel je het?

Iedere speler krijgt een kaart. Het cijfer op de kaart is de rang van de speler. Je kunt de tegenstander tegenhouden door elkaar te tikken. Als een speler een andere speler tikt moeten ze beiden elkaars kaart laten zien.

- De speler met het hoogste cijfer wint en krijgt de kaart van de speler met het lagere cijfer.
- De speler die geen kaart meer heeft, moet terug naar de spelleider voor een nieuwe kaart.
- Bij gelijke cijfers houden beide spelers hun eigen kaart en gaan ze ieder hun eigen kant op.



Tik spelregels

- Diegene die de bom aantikt, is zijn kaart kwijt. Behalve als de bom wordt getikt door de bokshandschoen (nr 3). De bokshandschoen kan de bom onschadelijk maken en ontvangt de kaart van de bom.
- De bom mag zelf niet tikken, maar alleen getikt worden.
- De voetbal is de hoogste in rang (nr 9). Maar er is één uitzondering: de honkbal (nr 1) kan als enige de voetbal uitschakelen.

Heb je als team de vlag gevonden, dan moet je zo snel mogelijk – zonder getikt te worden – de vlag naar de spelleider brengen. Word je met de vlag in je handen getikt? Dan mag de tegenstander de vlag opnieuw verstoppen.

Einde van het spel

Het team dat als eerste de vlag bij de spelleider brengt, heeft gewonnen.

Makkelijker

- De speler met het hoogste cijfer wint.
- De bom wint altijd, maar mag zelf niet tikken.

FitTop10

**KINDEREN
VOOR KINDEREN**



Hiep hiep hoeraaa! De Koningsspelen, 10 jaar!

Fit fit fit naar de top top top
Van 1 naar 10, laat het zien!!!

REFREIN

Laat je moves maar zien in de FitTop10
Je kan het sowieso, ja we doen het rapido
Laat je moves maar zien in de FitTop10
We doen het met z'n allen
In de FitTop10

1 Doe maar mee, we gaan van links naar rechts
2 Ja we shaken erop los, los, los
3 Hey! Geeft ons energie
4 Kent iedereen de Hupsakee?! Ey, ey

We doen de waveeeeeee
Ja here we gooooo
Jump, jump, 5 is okidoooo

REFREIN

Laat je moves maar zien in de FitTop10
Je kan het sowieso, ja we doen het rapido
Laat je moves maar zien in de FitTop10
Snel of slow
We doen het samen
Here we go!
Jog, jog, jog,
Warm je spieren lekker op

In de richting van de klok
Nu een coole stop en lock
Laat je moves maar zien
In de FitTop10
We doen het met z'n allen
In de FitTop10

6 op je best met de Fitlala
7 met de klas doen wij de Pasapas (Pasapas)
5678, Hand in hand, iedereen lacht
9 doen we samen, Zij aan zij (dus Kom erbij!)

We doen de waveeeeeee
Ja here we gooooo
En op 10 de laatste step de jojo jooo

REFREIN

Laat je moves maar zien in de FitTop10
Je kan het sowieso, ja we doen het rapido
Laat je moves maar zien in de FitTop10
Snel of slow
We doen het samen
Here we go!
Jog, jog, jog,
Warm je spieren lekker op
In de richting van de klok
Nu een coole stop en lock
Laat je moves maar zien
In de FitTop10
We doen het met z'n allen
In de FitTop10

We zijn altijd in beweging
Waar dan oo-oo -ook!
Kom erbij, we doen het samen
Ra pi do oo oo!
Goed ontbijten, daarna dansen wij de
Jo Jo Jooo!
Ja in de FitTop10 steel jij de
Shooooow!

REFREIN

Laat je moves maar zien in de FitTop10
Je kan het sowieso, ja we doen het rapido
Laat je moves maar zien in de FitTop10
Snel of slow
We doen het samen
Here we go!
Jog, jog, jog
Warm je spieren lekker op
In de richting van de klok
Nu een coole stop en lock
Laat je moves maar zien
In de FitTop10
Nog een keer met z'n allen
Want we doen het met z'n allen
In de FitTop10

Muziek: Willem Laseroms
& Jermain van der Bogt
Tekst: Lucia Marthas

Voel je fit kaartspel

Wie verzamelt de meeste punten?



Wat heb je nodig?

- Stopwatch
- Pionnen
- Bal
- Springtouw

Hoe speel je dit spel?

In het Koningsspelen Sport- en Feestpakket vind je het 'Voel je Fit' kaartspel. Doen jullie in de klas ook mee?

- Verdeel de klas in de teams van circa 10 kinderen.
- Kies een kaart en laat de teams de opdracht uitvoeren.
- Het team dat de opdracht het beste of snelste uitvoert krijgt 1 punt.
- Het team dat als eerste 10 punten heeft verzameld wint.

Veel plezier! Kijk voor een digitale versie van het spel op koningsspelen.nl/inspiratie/doe-pakket/

Hoe ziet het eruit?



Tips

- Voor sommige opdrachten zijn de items uit het Koningsspelen Sport- en Feestpakket nodig.
- Mogelijk zijn niet alle opdrachten geschikt voor alle leerlingen. Maar met een beetje creativiteit kom je een heel eind.
- Gebruik bijv. een ballon om hoog te houden of doe de dribbel slalom met een stick als het met de voeten niet lukt.

Vijfsprong

Kun je de code kraken?



Wat heb je nodig?

- Stoepkrijt

Hoe speel je dit spel?

- Teken 9 vakken op de grond en vul de cijfers in zoals hiernaast.
- Ga in het middelste vak staan (die met de 5) met je gezicht naar de 7.
- Spring 1 vak naar rechts. Noteer het cijfer waar je nu staat in het eerste invulveld.
- Spring 1 vak naar achteren. Noteer dit cijfer in het tweede veld.
- Spring 2 vakken diagonaal naar links-boven. Noteer dit cijfer in het derde veld.
- Spring 1 vak naar rechts, en dan 2 vakken naar achteren. Noteer dit cijfer in het vierde veld.
- Spring 1 vak naar links, 1 vak naar boven en 1 vak naar rechts. Noteer dit cijfer in het vijfde veld.
- Los nu samen de rekensom op. Succes!

2	7	8
4	5	6
9	3	1

$$\square \times \square + \square - \square + \square = \square$$





Bedankt!

Wij bedanken al onze trouwe sponsors die het elk jaar weer mogelijk maken om de Koningsspelen te organiseren, en al onze partners die ons elke editie weer ondersteunen.

Op welke manier dan ook!

Vele partners en sponsors zijn er al sinds de start in 2013 bij.

Samen gaan we voor een sportieve, gezonde en verbonden samenleving.

JUMBO

**KINDEREN
VOOR KINDEREN**

**ZAPP
SPORT**



INTERIMAGE
PROMOTIONAL PRODUCTS & CONCEPTS

JOG gezonde jeugd
gezonde toekomst



**kenniscentrum
sport & bewegen**

Founding Fathers



Colofon

© Koningsspelen | Den Haag, februari 2022

Uitgave Koningsspelen, Johan de Wittlaan 15,
2517 JR Den Haag

Tekst en redactie Koningsspelen

Fotografie Bibi Veth, Roos Pierson

Ontwerp & illustratie Studio TOMIS

Het Koningsspelen Inspiratieboekje is
mede tot stand gekomen door:

Gehandicaptensport
Nederland



Over de Koningsspelen

De Koningsspelen zijn een sportief Oranjefeest waar gemiddeld 1,2 miljoen kinderen afkomstig van 6.000 scholen in het primaire onderwijs in Nederland, het Caribisch deel van het Koninkrijk en Nederlandse scholen in het buitenland aan meedoen.

In 2013 zijn de Koningsspelen voor het eerst georganiseerd in het kader van de inhuldiging van Koning Willem-Alexander met als doel kinderen in het primaire onderwijs en hun ouders te laten zien dat samen goed ontbijten en actief bewegen belangrijk, maar vooral ook heel leuk is. Sindsdien zijn de Koningsspelen een jaarlijks terugkerend evenement.

www.koningsspelen.nl