

## **Beweegspelletjes voor binnen**

Is het slecht weer en zit buitenspelen er even niet in? Of houdt je kind helemaal niet van buitenspelen? Geen nood. Ook binnen kun je voldoende leuke beweegspelletjes doen zonder dat je direct hoeft te vrezen voor je meubilair (hoewel het uiteraard nooit kwaad kan dure beeldjes of antieke vazen even op te bergen). Voor de meeste spelletjes geldt: hoe meer zielen, hoe meer vreugd. De spelletjes zijn dus vooral leuk om te doen als je kind vriendjes te spelen heeft.

### **1. Ballonnenkopbal**

Blaas een aantal ballonnen op en geef je kind een ballon. Vervolgens is het de bedoeling dat je kind de ballon zolang mogelijk hoog houdt met zijn hoofd. Degene die de ballon het langste hoog kan houden, heeft gewonnen. Bij kleintjes zie je wat 'gesmokkel' met de handjes uiteraard door de vingers.

### **2. Op de noordpool**

Leg een aantal kussens op de grond verspreid door de woonkamer met een kleine ruimte tussen de kussens. Laat de kinderen van 'ijsschots' naar 'ijsschots' springen. Degene die ernaast springt en in het water valt is af. (Met dit spelletje moet je voorzichtig zijn als je een gladde vloer hebt, want dan kunnen de kinderen makkelijk uitglijden op de kussens. Doe dit dus liever alleen in een kamer met vloerbedekking.). In plaats van kussens kun je ook kranten gebruiken.

### **3. Volg het weggetje**

Neem een bolletje wol. Rol dit helemaal uit en leg de draad door de kamer. Je kind moet nu het weggetje volgen door over het draadje te lopen. Uiteraard zonder ervan af te vallen. 'Valt' je kind van de draad af, dan moet hij opnieuw beginnen.

### **4. De standbeelddans**

Zet leuke, vrolijke muziek aan, en laat de kinderen zo gek mogelijk dansen, met veel springen en zwaaien met armen en benen. Zodra de muziek stopt, moeten de kinderen zo stil als een standbeeld blijven staan. Degene die vervolgens het eerst beweegt is af.

### **5. Krant om krant**

Pak twee kranten en geef deze aan je kind. Je kind moet vervolgens van de ene kant van de kamer naar de andere kant proberen te komen door steeds op een krant te staan en de volgende achter zich op te pakken en voor zich neer te leggen. Om je kind heen is zogenaamd een en al water. Haalt hij de overkant zonder in het water te komen? Waarschijnlijk moet je dit eerst even voor doen. Als je kind de afstand heeft afgelegd, is het de beurt aan de volgende deelnemer. Als er geen andere kinderen zijn, durf je de uitdaging vast zelf wel aan.

## **6. Annemaria Koekoek**

Ga met je gezicht naar een muur staan en laat je kind minstens acht stappen achter je staan. Je zegt de woorden Annemaria koekkoek in verschillende tempo's. Heel snel of juist heel langzaam. Zolang jij praat en naar voren kijkt mag je kind naar jou toe komen stappen. Maar als jij koekkoek hebt gezegd, kijk je snel om. Zie je je kind nog bewegen dan moet hij opnieuw beginnen. Je kind moet proberen stil te staan voordat jij omkijkt. De bedoeling is dat je kind jou kan aantikken zonder dat jij hem hebt zien bewegen.

## **7. Loop naar....**

Ga samen met je kind in de woonkamer staan. Om beurten mag je een plaats of een voorwerp in gedachten nemen. Uiteraard begin jij. Je zegt: Loop naar de.....en dan noem je het voorwerp of de plek. Bijvoorbeeld: de bank, de badkamer, de keukenkast etcetera. Vervolgens trek je allebei een sprintje. Wie het eerst bij de plek of het voorwerp is heeft gewonnen. Vervolgens mag je kind iets noemen.

## **8. Verstoppertje**

Ook in huis kun je natuurlijk perfect verstoppertje spelen.

## **9. Springbal**

Geef je kind een tennisbal. Deze moet hij tussen zijn knieën klemmen. Met de tennisbal tussen zijn knieën moet je kind al springend een bepaalde afstand in de kamer afleggen. Valt de bal dan moet je kind vanaf het beginpunt opnieuw beginnen. Heb je meer kinderen, dan kun je hier een wedstrijdje van maken. Wie het eerst de eindstreep haalt, heeft gewonnen. Voor kleintjes is dit lastig. Een beetje smokkelen is dan uiteraard toegestaan.

## **10. Ballonnentrap**

Schuif tafels en stoelen even aan de kant. Neem een aantal ballonnen en blaas ze op. Maak de ballon met een touwtje vast aan de enkel van elke deelnemer. Bij dit spel geldt: hoe meer zielen, hoe meer vreugd, dus vraag ook vriendjes om mee te doen. Vervolgens is het de bedoeling dat je de ballon van de ander stuk trapt. Dit spel is niet zo heel geschikt voor kleintjes omdat het een goed evenwicht vereist. Ook vinden kleintjes het knallen van de ballon misschien griezelig