



Koningsspelen



KNHB



Koningsspelen

Lekker warm worden – Koningsdans

Op elk feest wordt gedanst! Welke Koninklijke moves ken jij?
En kun jij de anderen nadoen?

Benodigdheden

- muziekinstallatie
- 4 pylonen

Organisatie

Alle kinderen bewegen in tweetallen op het Koningsspelens lied of andere kindermuziek door het vierkant. Ze lopen, rennen, stampen, draaien rondjes, kruipen, springen en lopen op de hakken of tenen. Ze mogen doen wat ze willen. Ze kunnen elkaar nadoen, dus spiegelen.

Aanwijzing

Het vierkant moet groot genoeg zijn zodat ze de ruimte hebben, maar elkaar ook kunnen zien zodat ze de anderen na kunnen doen.

Moeilijker maken

Daag ze uit voor het maken van een koprol of radslag.

Variatie

In de handen klappen voor je, boven je hoofd, achter je rug, alles mag.



Koninklijk richtingsgevoel – Troonwerpen

Troonwerpen, al heel lang een traditie tijdens Koningsdag.
Hoe goed kun jij mikken?



Benodigdheden

- 8 pylonen
- 4 hoepels
- 16 tennisballen

Organisatie

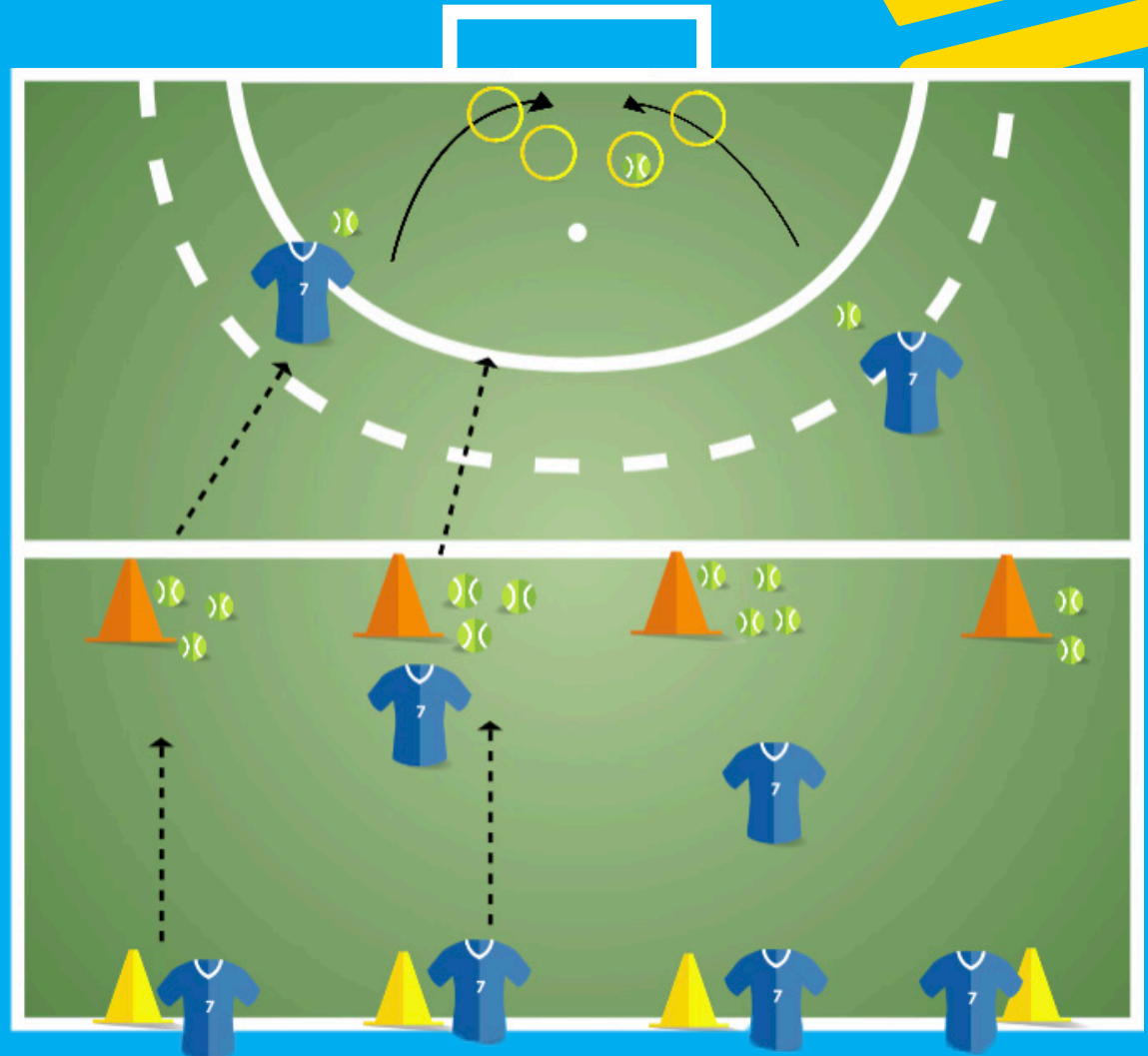
Alle kinderen staan in tweetallen ter hoogte van de gele pylon. Per keer pakken ze één bal en alle ballen liggen bij de oranje pylon. Ze rennen naar de ballen, pakken er één en gooien vervolgens de bal in de goal. Zodra de bal gegooid is, mag de ander starten.

Aanwijzing

Coach de kinderen dat ze met beide handen proberen te gooien, onderhands en bovenhands. Stap met een been uit bij het gooien. Rechts gooien is met je linkerbeen uitstappen, en andersom.

Moeilijker maken

Leg een hoepel neer in plaats van een goal en coach de kinderen dat de bal één keer moet stuiten in de hoepel.



Kroon veilig stellen

Wist je dat het Koningshuis hele mooie kronen heeft. Kronen die heel waardevol zijn. Er is een dief op boevenpad. De dief wil de kronen van de Koning stelen. Jullie, als prinsen en prinsessen, kunnen deze veiligstellen. Pak jouw kroon, ren langs de dief en leg de kroon veilig in de kluis aan de overkant.

Benodigdheden

- 24 tennisballen
- 2 hoepels
- 2 lintjes
- 7 pylonen

Organisatie

De kinderen (prinsen en prinsessen) staan aan één kant en mogen per keer één tennisbal (kroon) naar de hoepels aan de overkant brengen. Tijdens het lopen kan een kind (dief) dat in het vak staat de prinsen en prinsessen tikken. Ben je getikt, dan leg je een pylon om bij de begeleider. Bij drie omgekeerde pylonen komt er een nieuwe tikker. Prinsen en prinsessen die getikt zijn, nemen hun tennisbal mee naar het beginpunt en mogen het opnieuw proberen.

Aanwijzing

Leg ze uit dat ze schijnbewegingen kunnen maken om niet getikt te worden, of dat ze samen kunnen werken tegen de tikkers.

Moeilijker maken

Meerdere tikkers of hoepels neerleggen.



Koninklijke estafette

Tijdens Koningsdag strijden onze prinsen en prinsessen altijd om de eer in een estafette. Speciaal voor al jullie prinsen en prinsessen is deze Koninklijke estafette gemaakt. Wie heeft de beste balans en legt de estafette het snelst af?

Benodigdheden

- 8 pylonen
- 2 grote touwen

Organisatie

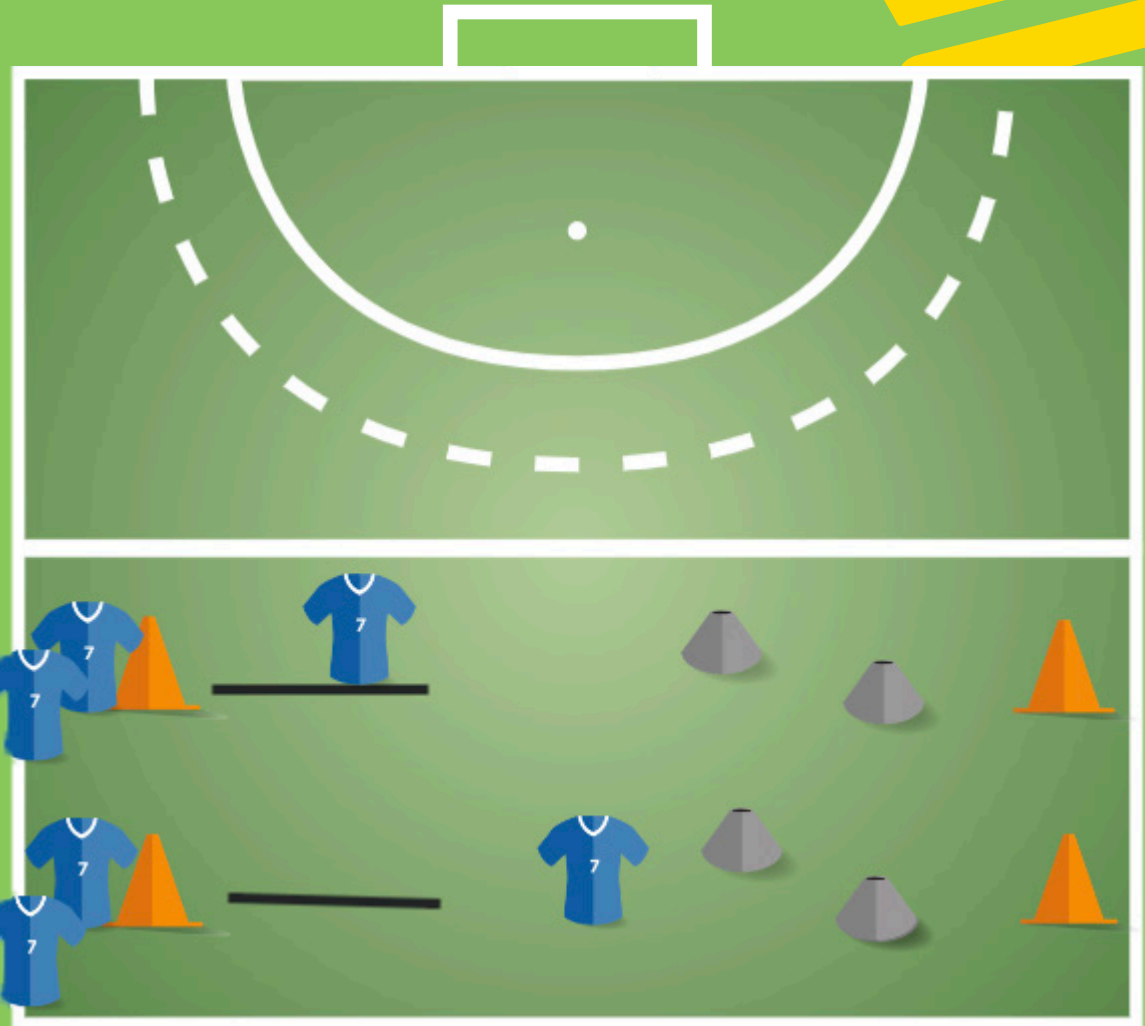
Het is een estafette. Kinderen lopen over het touw waar ze balans moeten houden. Zodra ze van het touw af zijn maken ze een koprol. Daarna lopen ze door naar de twee grijze pylonen en daar maken ze een rondje om hun eigen as (staand). Via de oranje pylon rennen ze terug naar de start.

Aanwijzing

Help de kinderen bij het maken van de koprol. Leg voordat je begint uit hoe je een koprol maakt. Laat een ander kind het voordoen.

Variatie

I.p.v. een koprol mogen ze ook boomstamrollen. Maak er een wedstrijd van nadat ze een paar keer geoefend hebben.



Oranje feest race

Koningsdag kan niet zonder een feestelijke ballonnen race! Alle prinsen en prinsessen krijgen de kans om te strijden voor de eeuwige Koninklijke ballonnen eer. Wie is op verschillende manieren het snelst

Benodigheden

- 8 ballonnen
- 4 gymballen
- 4 pylonen

Organisatie

De kinderen staan allemaal op een rij met een ballon in hun hand. Ze gaan op verschillende manieren een ballonnenrace houden. Start met de ballon op je twee handen te leggen en zo de overkant te halen, of leg de ballon op één van je twee handen, of sla de ballon telkens een klein beetje omhoog en wissel af met je linker en rechter hand.

Aanwijzing

Let erop dat de kinderen niet gaan botsen als de ballonnen de lucht in vliegen. Zorg dat ze de ballon zo veel mogelijk dichtbij zich houden.

Moeilijker maken

Krab- of gorillalopen waarbij de ballon op je buik/rug blijft liggen, dit kan je ook in tweetallen doen waarbij ze de ballon naar elkaar overgooien terwijl ze bijvoorbeeld aan het gorillalopen zijn.

Variatie

I.p.v. een ballon kan je een tennisbal of gymbal gebruiken.



Gouden samenwerking

Welke prinsen en prinsessen hebben een gouden samenwerking? Samen moeten jullie de gouden bal optillen, maar jullie mogen de handen daarvoor niet gebruiken. Kunnen jullie de gouden bal ook samen naar de kluis brengen?

Benodigdheden

- 4 zachte ballen
- 8 pylonen

Organisatie

De kinderen staan in tweetallen met de ruggen naar elkaar toe. Ze klemmen een grote bal tussen elkaars rug en lopen naar de pylon.

Aanwijzing

Let op dat de kinderen goed door de knieën zakken als ze omlaag of omhoog bewegen. Het is makkelijker als kinderen die ongeveer even groot zijn een tweetal vormen.

Moeilijker maken

De grote bal vervangen door een tennisbal.

Variatie

Kinderen staan met de gezichten naar elkaar toe. Ze klemmen twee tennisballen tussen elkaars handen. Op deze manier lopen ze naar de pylon. Je kunt er een wedstrijd van maken in verschillende vormen.



Paleiswachters

Voor het paleis van de Koning en Koningin staan paleiswachters. Zij staan stil en houden de wacht. Kan jij ook helemaal stil staan zonder te bewegen?

Benodigdheden

- 8 knotsen
- 8 zachte ballen

Organisatie

We gaan Annemarie koekoek spelen. Alle kinderen hebben een knots met een grote bal. De knots gebruiken ze als hockeystick en ze gaan de bal naar de overkant brengen. Als de trainer zich omdraait dan moeten de kinderen stil staan en moet de bal stil liggen. Staat het kind niet stil, dan moeten ze terug naar de beginlijn.

Aanwijzing

Zorg dat ze dezelfde grip hebben als met een hockeystick, dus linkerhand boven rechterhand halverwege.

Moeilijker maken

Leg hindernissen in de baan, zoals een hoepel of pylon waar ze omheen moeten.



Koningsmatch

Samenwerken is leuk en belangrijk. Met wie heb je samen de meeste punten gescoord? Wie is de Koningsmatch?

Benodigdheden

- 8 knotssticks
- 4 grote zachte ballen
- 20 pylonen waarbij 12 grote

Organisatie

Kinderen staan tegenover elkaar met ieder een knotsstick in hun hand. Tussen hun in staan drie grote pylonen. Ze gaan de bal door de pylonen mikken. Voor elke keer dat ze raak mikken, krijgen ze een punt. Zorg dat het ene goaltje kleiner is dan het andere, zodat ze twee punten kunnen verdienen bij het kleinere goaltje.



Funkey Koningsspelen

DIPLOMA



naam:

.....

heeft op:

.....

het Funkey Koningsspelen diploma gehaald

GEFELICITEERD!

handtekening
Stockey

.....

Stockey





Funkey

De oefeningen uit deze Koningsspelen komen uit het Funkey programma. Bij Funkey gaat het om spelenderwijs goed leren bewegen:

FUN in goed leren bewegen in KEY!

Wil jij op jouw vereniging ook aan de slag met 4-5 jarigen? Kijk dan op www.knhb.nl/funkey naar de mogelijkheden.

