



10X

HOP! NAAR
BUITEN

BUITENSPEELTIPS

JANTJE  **BETON**

Alsjeblieft, hier een boekje vol met verschillende buitenspeeltips! Je hebt iets moois in handen. Want heb je de wens om wél vaker buiten te spelen, maar niet altijd inspiratie? Met de tien spellen in dit boekje kun je voorlopig vooruit.

Sommige spellen kun je alleen doen, andere doe je met een groepje. En de 'Samen Challenges' zijn spellen met een wedstrijdelement waarbij je elkaar uitdaagt.

Oh ja, nog twee tips: probeer ze alle tien. En begin vandaag. Dan ontdek je dat er niet één saai spel tussen zit en beleef je heel veel buitenspeelplezier aan dit boekje.

Waar wacht je nog op? Hop! Naar buiten.



BUITENSPEELTIP 1

ANNEMARIA KOEKOEK

DIT HEB JE NODIG

Gesmeerde
stembanden.

LITLEG

Een rij kinderen staat aan één kant van een zaal of plein. Eén kind staat vijf tot tien meter verder op een lijn of bij een muur met zijn of haar rug naar de groep. Deze speler roept "Annemaria Koekoek". Bij 'Annemaria' rent iedereen richting de roeper, bij 'Koekoek' stop je want dan draait de roeper zich om. Ziet de roeper je bewegen, dan ben je af en ga je terug naar de startlijn. Kun je de roeper tikken zonder dat die jou heeft zien bewegen, dan win je en ben jij de roeper.



BUITENSPEELTIP 2

FLESSENZOEKTOCHT

DIT HEB JE NODIG

Een grote plastic zak, tas of shopper.

UITLEG

Verzamel met de kinderen zoveel mogelijk lege plastic flessen. Dit kan in je eigen huis, bij de burens of tussen de struiken. Je kunt er ook een wedstrijdje van maken: wie verzamelt het snelst tien flessen? Breng de lege flessen samen naar de supermarkt om ze in te wisselen voor statiegeld. Een flessenzoechtocht is goed voor de natuur én voor je portemonnee!

SAMEN
CHALLENGE

TIP

Met het verzamelde (statie)geld kun je ook Jantje Beton supporten. Zo help je om bijvoorbeeld speeltuinen toegankelijk te maken voor alle kinderen.

BUITENSPEELTIP 3

HEITJE VOOR EEN KARWEITJE

SAMEN
CHALLENGE

DIT HEB JE NODIG

Frisse zin en veel energie.

UITLEG

Dit buitenspeelspel ken je vast wel: bel aan bij de burens in je wijk en vraag of je tegen betaling een klusje kan doen. Het kan van alles zijn: een auto of tuinhek wassen, de heg knippen, onkruid wieden, de hond uitlaten, bladeren opvegen of rommel opruimen.

TIP

Je kunt er ook voor kiezen om geen geld te vragen voor je karweitje. Zo help je bijvoorbeeld een buurman of -vrouw die slecht ter been is.

BUITENSPEELTIP 4

KINGEN

DIT HEB JE NODIG

Vier kinderen, stoepkrijt en een bal.

UITLEG

Teken met stoepkrijt vier vierkante vakken op de grond die samen weer een vierkant vormen. Schrijf in elk vak een letter: K, I, N en G. In elk vak staat een kind. Breng een goed stuiterende bal in het spel (bijvoorbeeld een basketbal). Vangen mag niet. Duw, tik of schop de bal in een vak naast je. De bal moet één keer stuiteren. Komt de bal niet in een ander vak, dan ben je af. De anderen draaien kloksgewijs door naar het volgende vak en spelen verder. Doel van het spel is om in vak K te komen: dan ben je 'King' en mag je de bal weer in het spel brengen.

TIP

Je kunt ook met meer dan vier deelnemers spelen. Zodra iemand 'af' is, neemt de eerstvolgende speler zijn of haar plaats in. Ook dan kun je kloksgewijs doordraaien.





BUITENSPEELTIP 5

FOTOGRAFIEWANDELING

DIT HEB JE NODIG

Een mobieltje of fotocamera.

LITLEG

Ga samen met je (groot)ouders de natuur in en maak foto's van alle mooie, opvallende of vreemde dieren en dingen die je tegenkomt. Denk aan paddenstoelen op een onverwachte plek of een spin in een groot spinnenweb dat glanst in het zonlicht. Heb je een serie mooie plaatjes geschoten? Ga dan samen op zoek naar de namen en eigenschappen van wat je hebt gefotografeerd.



BUITENSPEELTIP 6

SAMEN
CHALLENGE

WEG MET AFVAL

DIT HEB JE NODIG

Vuilniszakken en handschoenen.

LITLEG

Afval op straat maakt buitenspelen vaak minder leuk. De challenge is simpel: verzamel in één uur tijd zoveel mogelijk afval in een vuilniszak (misschien heb je wel meer zakken nodig!). Spreek af welke prijs de winnaar krijgt. Bijvoorbeeld: de winnaar mag bepalen wat jullie 's avonds eten. Na een uur verzamelen weeg je de zakken: de zwaarste wint. Daarna gooi je het afval weg. Vergeet je handschoenen niet!

TIP

Vergeet niet onder een losse steen, tegel, tak of pot te kijken. Daar vind je vaak kleine schatten.

TIP

Neem extra vuilniszakken mee, er ligt meer troep op straat dan je zou denken.



BUITENSPEELTIP 7

SAMEN
CHALLENGE

OMGEKEERD VERSTOPPERTJE

DIT HEB JE NODIG

Minimaal drie kinderen en je beste camouflagekleding.

LITLEG

Omgekeerd verstoppertje (of 'Engels verstoppertje') speel je in een bos of op een ander terrein waar je je goed kunt verstoppen. Het werkt precies omgekeerd als bij gewoon verstoppertje: één kind verstopt zich, de rest gaat hem of haar zoeken. Vind je degene die verstopt zit, ga dan onopvallend bij hem of haar zitten. Het spel is afgelopen als iedereen er zit. Wie de verstopte persoon het eerste zag, wordt de nieuwe verstopper.



BUITENSPEELTIP 8

STOEPRANDEN

DIT HEB JE NODIG

Een bal en een straat met aan beide kanten een stoeprand waar de bal goed tegenaan kan stuiten.

LITLEG

Aan elke kant van de straat staat een speler op de stoeprand. Om de beurt probeer je een bal tegen de stoeprand aan de overkant te gooien. Stuitert de bal via de stoeprand terug naar jouw kant, dan verdien je één punt. Raakt de bal de rand zo dat hij door de lucht terugkomt en kun je hem vangen? Dan verdien je twee punten. Als je scoort (één of twee punten), mag je nog een keer gooien vanaf de plek waar je de bal hebt gevangen. Ga door tot een van tweeën tien punten heeft (of spreek een ander eindgetal af).

TIP

Zoek een rustige straat op waar weinig verkeer doorheen rijdt. Dat is een stuk veiliger en leuker dan spelen aan een drukke weg.



BUITENSPEELTIP 9

FOTOBINGO

DIT HEB JE NODIG

Een mobieltje of fotocamera.

LITLEG

Dit spel kun je alleen spelen maar ook met iemand anders. Vraag iemand om tien dingen op te schrijven in de wijk waar jij een foto van moet maken. Denk bijvoorbeeld aan een klike met nummer tien, een buitenbrievenbus, een rode fiets, een zwarte kat, een duif et cetera.

WINNAAR

Speel je het spel alleen? Dan heb je gewonnen als het je lukt van alle dingen op de lijst een foto te maken.

Speel je met elkaar? Spreek dan af wie de winnaar wordt: wie als eerste alle foto's heeft gemaakt, of wie de mooiste foto maakt. Jouw opdrachtgever is de jury!



BUITENSPEELTIP 10

HINKELEN

DIT HEB JE NODIG

Stoepkrijt.

LITLEG

Met stoepkrijt maak je eenvoudig een hinkelpad. Teken 10 vierkanten die groot genoeg zijn voor één voet en nummer de getekende vakken.

Dan gooi je een takje of steen op 1 vak. Je moet bij het afleggen van de hinkelbaan altijd het vak waarin het voorwerp ligt overslaan. Als het voorwerp in het vak met nummer 1 is gegooid, moet je dus direct naar het tweede vak springen. Daarbij zal het pad afgelegd moeten worden op één been. Een uitzondering hierop zijn de vakken die naast elkaar liggen. Hierbij zet je de voeten in elk vak neer. Op de terugweg zal je moeten proberen om het voorwerp op te pakken. Dit doe je via het vak dat vóór het vak met het voorwerp ligt. Alles op één been, dus niet vallen! En dan begin je weer opnieuw. Je kunt hinkelen samen of alleen doen.

ELK KIND MOET KUNNEN BUITENSPELEN, ELKE DAG!

Kinderen moeten steeds meer en spelen steeds minder. Meer dan 300.000 kinderen in Nederland spelen nooit buiten. Jantje Beton wil dat alle kinderen dagelijks kunnen spelen en bewegen. Daar zetten wij ons als dé buitenspeelexpert voor in, samen met de overheid, gemeenten en onze partners. Want spelen is belangrijk voor de fysieke en mentale gezondheid van kinderen, maar vooral ook het allerleukste om te doen.

Jantje Beton is hét goede doel dat zich inzet voor meer speelplekken, die veilig, inspirerend, avontuurlijk en toegankelijk zijn voor alle kinderen, dus ook die met een beperking. We zorgen voor speeltuinen, vergroening van schoolpleinen, ondersteunen lokale initiatieven in diverse wijken zoals Gezonde Buurten en we organiseren de Nationale Buitenspeeldag. Ook onderzoekt Jantje Beton het gevolg van minder buitenspelen bij kinderen en lobbyen wij bij gemeenten en in Den Haag. Jantje Beton zorgt ervoor dat alle kinderen overal veilig kunnen buitenspelen.

Daarbij is jouw hulp hard nodig.
Steun Jantje Beton op onze website
of via deze QR-code:



[JANTJEBETON.NL](https://www.jantjebeton.nl)

JANTJE  BETON



ANBI