



# BUITENSPELEN

Weetjes  
Bewegapps  
Spellen  
Overige tips



Ga je mee naar buiten?

# BUITENSPELEN

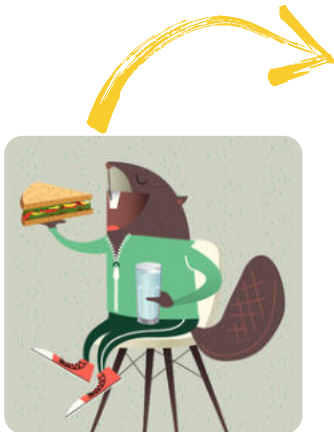


## WEETJES

### WAAROM NAAR BUITEN?

Buitenspelen is heel gezond. Het helpt tegen verveling, je kan nieuwe vrienden maken en het is gewoon super leuk om in de buitenlucht spelletjes te doen.

Daarnaast is buitenspelen goed voor de motorische ontwikkeling. Door te fietsen, voetballen, klimmen, hinkelen, rennen etc. leert een kind goed te bewegen.



### BILLIES TIP

Trek tijdens of na het spelen? Eet dan gezonde tussendoortjes zoals een stuk fruit

### HOELANG MOET JE NAAR BUITEN?



per dag

### TOP 5 BUITENSPEEL ACTIVITEITEN IN DE HOEKSCHE WAARD

1. Voetbal
2. Verstoppertje
3. Tikkertje
4. Skaten
5. Tafeltennis



### WATER DRINKEN

Als je sport en speelt verlies je veel vocht doordat je zweet. Voldoende drinken is dus erg belangrijk tijdens het sporten en spelen om het vocht dat je verliest aan te vullen.



Hoeksche Waard Actief



# BUITENSPELEN



## WEETJES

**BUITENSPEELDAG**  
**WOENSDAG 9 JUNI**  
**14.00 - 16.30 UUR**  
**4 T/M 12 JAAR**

**MAASDAM**  
(VELDEN FC BINNENMAAS)  
BADMINTON  
VOETBAL SKILLS  
VRIJ SPELEN

**NUMANSDORP**  
(VELDEN NSVV)  
FRISBEE  
SPORT & SPEL  
VRIJ SPELEN

**OUD-BEIJERLAND**  
(VELDEN SHO)  
VOLLEYBAL  
KARATE  
VRIJ SPELEN

Mede mogelijk gemaakt door:  
Aanmelden via: [www.hoekschewaardactief.nl](http://www.hoekschewaardactief.nl)

Hoeksche Waard Actief  
[www.hoekschewaardactief.nl](http://www.hoekschewaardactief.nl) | [info@hoekschewaardactief.nl](mailto:info@hoekschewaardactief.nl) | 0186 68 58 02

## NATIONALE BUITENSPEELDAG 2021

Op 9 juni is de Nationale Buitenspeeldag in Nederland. Op deze dag worden overal in ons land straten afgesloten voor verkeer, zodat kinderen zonder gevaar naar hartenlust kunnen spelen.

Hoeksche Waard Actief organiseert in de Hoeksche Waard op 3 verschillende locaties de Buitenspeeldag:

- Oud-Beijerland bij SHO
- Numansdorp bij NSVV
- Maasdarm bij FC Binnenmaas

Kinderen van 4 t/m 12 jaar kunnen gratis mee doen met clinics en vooral ook lekker buitenspeelen! De middag is van 14.00-16.30 uur. Opgeven via onze website.

## BUITENSPEELKAART HOEKSCHE WAARD

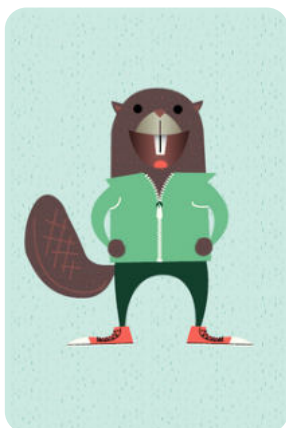
[Klik hier voor de link](#)



## WEEK VOOR DE GEZONDE JEUGD

Wist je dat het 7 t/m 11 juni de 'Week voor de Gezonde Jeugd' is? Samen maken we gezond gewoon! In samenwerking met JOGG Hoeksche Waard is het maandag water challenge, dinsdag groente & fruitdag, woensdag buitenspeelen, donderdag staat gezonde lunch centraal en we sluiten de week af met het thema sport & spel.

Wat doe jij deze week? Ga voor gezond!  
Voor activiteiten en/of inspiratie kijk op onze website.



Hoeksche Waard Actief

Samen doen

# BUITENSPELEN



## BEWEEGAPPS

### GEOCACHING

Er zijn miljoenen slimme containers, geocaches genoemd, verborgen in bijna elk land op aarde. Ze liggen te wachten tot ze worden gevonden. Sommige liggen waarschijnlijk zelfs ergens bij jou in de buurt. Net begonnen? Deze app begeleidt je stap voor stap door het avontuur van het vinden van je eerste paar geocaches.



### TROOVIE

De allertofste speurtocht ooit? Die maak je vanaf nu zelf; met Troovie. De app voor kids die elke plek omtoert in een speurtocht vol avontuur. Kom mee naar buiten, dan gaan we bijvoorbeeld monsters vangen met de professor. Voer allerlei opdrachten met elkaar uit en laat zien dat je een echte monsterjager bent!



### WOKAMON

Wokamons raken hun energie kwijt en ze hebben jouw hulp nodig! Elke stap die jij zet wordt omgezet in energie. Gebruik dit om ze te voeden, groeien en nieuwe Wokamons te krijgen. Hoe meer je loopt, hoe meer Wokamons je kan verzamelen en de magische Woka-wereld kan ontdekken

## SPELLEN

Er zijn veel verschillende spellen die je buiten kan doen. De welbekende tikspellen en balspellen, maar wat kan je nog meer doen buiten? Op de volgende bladzijdes staan een aantal voorbeelden van spellen.



Hoeksche Waard Actief





## SPELUITLEG

Ga samen op zoek naar een fietspad of rustige weg met 2 stoepranden. Kies een stoeprand uit en kies wie er begint.

Probeer de bal vanaf je eigen stoeprand in 1 keer op de stoeprand van de ander te gooien.

- Lukt dit, probeer hem dan gelijk te vangen! Als dit lukt krijg je 2 punten en mag je het nog eens proberen!
- Vang je hem niet, maar stuitert hij wel naar jouw helft, dan krijg je 1 punt en mag je het nog eens proberen!
- Gooi je mis, dan is de ander aan de beurt.

Wie heeft er als eerste 15 punten?!

## WAT HEB JE NODIG?

- Een stuiterende bal
- 2 stoepranden

## TIPS & TRICKS

Teken met stoepkrijt streepjes van waar je mag gooien. Zo is het iets makkelijker als de stoepen te ver uit elkaar liggen.



# FLESSENVOETBAL

## SPELUITLEG

Vul allemaal een eigen fles met water en zet deze ergens op straat neer. Leg de bal in het midden en tel af!

Probeer met de voetbal een fles van iemand anders om te schieten. Valt jouw fles om, zet hem dan zo snel mogelijk weer rechtop. Is al het water uit jouw fles gelopen? Dan ben je af. Je mag nog wel mee voetballen en proberen andere flessen om te schieten!

Wie blijft er als laatste over en heeft het meeste water in zijn fles?!

## WAT HEB JE NODIG?

- Flessen met water
- 1 voetbal



## TIPS & TRICKS

Speel het spel met 2 voetballen. Dit is nog moeilijker en leuker!





## SPELUITLEG

Ga op zoek naar een veldje waar je een wat grotere afstand kan overbruggen, en kies een Annemaria uit.

- Annemaria gaat omgedraaid tegen een paal/boom/muur staan net zoals op de afbeelding. Annemaria zegt "Annemaria Koekoek". Dit mag snel of langzaam. Alle andere proberen zo dicht mogelijk bij Annemaria te komen door te sluipen!
- Op het moment dat de Annemaria het volledige "Annemaria Koekoek" heeft gezegd, draait hij/zij om en moet iedereen op dat moment stil staan.
- Als er toch iemand beweegt en Annemaria dit ziet, dan moet diegene terug naar het beginpunt.
- Diegene die als eerste bij Annemaria is, heeft gewonnen.

## TIPS & TRICKS

Ga niet te snel! Het is lastiger om dan op tijd af te remmen. Hierdoor kan Annemaria jou zien bewegen.

## WAT HEB JE NODIG?

- Een veld
- Een paal/boom/muur



# BUSJETRAP

## SPELUITLEG

Ga op zoek naar een trapveldje. Busjetrap is hier het leukst om te doen, maar het kan eigenlijk overal.

- Kies 1 zoeker uit. Doe dit bijvoorbeeld met "Iene, Miene, Mutte".
- Vervolgens trapt 1 verstopper de bal weg. Dit kan ver of dichtbij zijn. Op dit moment mogen de verstoppers gaan verstoppen terwijl de zoeker de bal haalt en terug legt op de gekozen plek.
- De zoeker probeert de verstopte kinderen te zoeken. Als je iemand vindt, buurt je diegene af bij de bal en roept BUURT UIT! Je kan doorgaan tot dat iedereen gevonden is, of je houdt een tijd aan.
- De verstoppers kunnen ook proberen de bal weg te schoppen. Als dit gebeurt zijn de mensen die gevonden zijn weer vrij en mogen zich weer verstoppen. De zoeker moet opnieuw zoeken.

## WAT HEB JE NODIG?

- 1 (voet)bal



## TIPS & TRICKS

Verstop je niet te ver weg van de bal zodat je een kans hebt om deze weg te schoppen!

## WAT HEB JE NODIG?





## SPELUITLEG

Ga opzoek naar een speeltuintje.

- 1 iemand is de tikker. Hij/zij gaat proberen een ander te tikken.
- Alle andere proberen niet getikt te worden. Dit kan op 2 manieren. Door weg te rennen voor de tikker of door op een toestel te gaan staan.
- Zolang de voeten van de grond zijn, ben je vrij.
- Wordt je getikt, dan ben jij de nieuwe tikker!
- Je mag 20 tellen je voeten in de lucht houden, voordat je deze weer op de grond moet zetten.

## TIPS & TRICKS

Om je voeten van de vloer te houden kan je op iets staan, zitten en liggen, maar ook hangen!

## WAT HEB JE NODIG?

- Een speeltuintje



# OMGEKEERD VERSTOPPERTJE

## SPELUITLEG

Zoek een plek waar je begint en spreek een speelveld af.

- Het is net als verstoppertje alleen dan omgedraaid.
- Je hebt 1 persoon die zich gaat verstoppen en alle andere gaan diegene zoeken.
- Wanneer jij als zoeker de persoon hebt gevonden dan ga je erbij zitten.
- Het spel is afgelopen als er 1 persoon overblijft die nog aan het zoeken is.
- Hierna wordt het spel opnieuw gespeeld en gaat er iemand anders verstoppen.



## TIPS & TRICKS

Zoek alleen en niet samen met een vriendje. Op die manier heb je kans om sneller te zijn dan de rest!

## WAT HEB JE NODIG?

- Goede verstopplekken

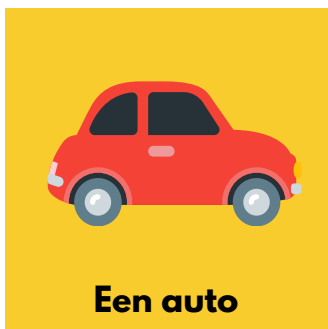
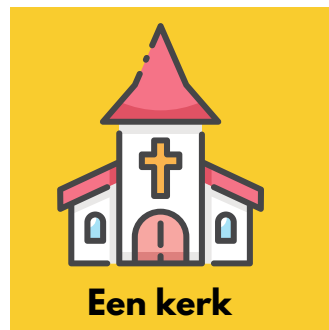


# BUITENSPELEN



## BEWEEG BINGO

Ga naar buiten en zoek de volgende afbeeldingen. Hoe snel heb jij bingo?





# BUITENSPELEN



## OVERIGE TIPS

### WEBSITES MET INFORMATIE OVER BUITENSPELEN

#### Landelijk

[Speelbeweging](#)

[Staatsbosbeheer](#)

#### Lokaal

[Hoeksche Waard Actief](#)

[Kroost in de Klei](#)



### CONTACTGEGEVENS

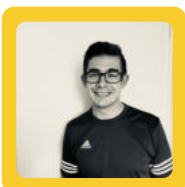
Als je nog meer vragen hebt over buitenspeLEN, neem dan contact op met één van de Combinatiefunctionarissen Sportstimulering van Hoeksche Waard Actief:



Margreet Wigmans  
margreet@hoekschewaardactief.nl  
06 18 16 75 02



Bob Roos  
bobroos@hoekschewaardactief.nl  
0186 68 58 02



Rowin de Haas  
rowin@hoekschewaardactief.nl  
0186 68 58 02

Volg ons op social media:



Hoeksche Waard Actief

