

IK GA SPORTEN

De sportvariant van 'ik ga op reis en ik neem mee...'

aantal personen	tijdsduur	materialen
2-6	20 minuten	geen

Doel

Alle oefeningen onthouden.

Spelverloop

Ga in een kring staan op een plek waar lekker veel ruimte is.

De jongste speler begint en zegt 'Ik ga sporten en ik doe'. Hij of zij doet een sportoefening voor. Dan gaat de speler ernaast. 'Ik ga sporten en ik doe'. Deze speler moet dan eerst de oefening van de eerste speler doen, en er een eigen oefening aan toevoegen. Zo gaat de oefening de kring rond. Niet voorzeggan! Als een speler de oefeningen niet meer in de goede volgorde kan herhalen, is die speler af en gaat even zitten. Het spel gaat door tot er nog maar één speler over is. Deze heeft gewonnen. Je kunt dit natuurlijk vaker spelen!

Je kunt bewegingen zoals squat, opdrukken of kikkersprongen doen. Maar je kunt ook 'ik ga turnen en ik doe' doen en dan turnbewegingen, zoals radslag, handenstand, halve draai, zweefstand, loopsprong en spagaat. Je kunt ook oefeningen met een bal toevoegen. Er zijn heel veel mogelijkheden, vervelen zit er voorlopig niet in.

Veel plezier!