

#2

Doel:

Behendigheid

Vorm:

Werp- en mikspelletjes

Deelnemers:

1-6



Grenzeloos
Bewegen
Zeewolde

Werpen en mikken (1)

Diverse werp- en behendigheidsspelletjes. Jij mag kiezen!

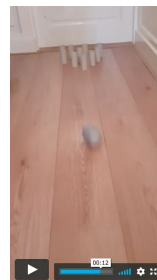
Bij alle varianten gebruiken we tot een bolletje gevouwen sokken. Maar balletjes mogen natuurlijk ook.

Zorg in alle spelsituaties dat je een duidelijk lijn hebt waarvandaan je mag werpen.



1. **Mikspel** in pannen, emmers of bakjes.

[Klik hier >>](#)



2. **Bowlen** (= op de grond) of

3. **Sjoelen** (= op de tafel). [Klik hier >>](#)

Gebruik wc-rolletjes, bekertjes of lege frisdrankflessen.



Filmpjes met dank aan @gympspiratie!

#2

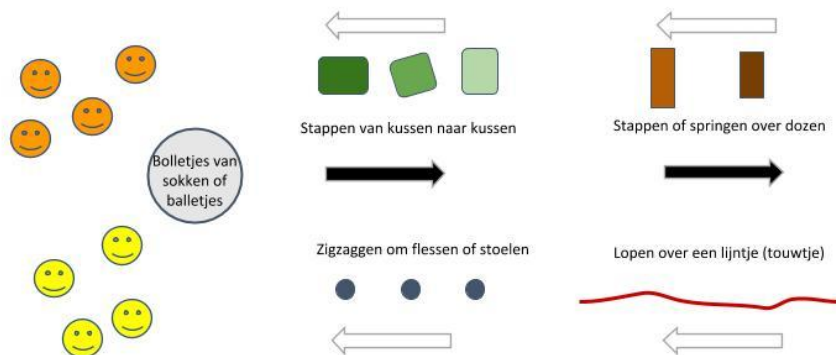
Doel:
Behendigheid, mikken

Vorm:
Werpspelletjes

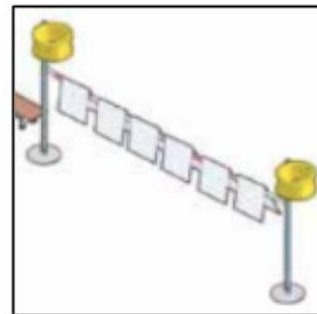
Deelnemers:
1-6



Werpen en mikken (2)



Duidelijke werplijn waarachter je staat als je werpt. Eventueel een rij stoelen. Of een krijtstreep.



4. Werpen over iets heen of tegen kranten

Met bolletjes van sokken (of: balletjes) mikken op kranten. Extra leuk: Voor je mag werpen leg je eerst een behendigheidsparcours af. Heen via het parcours, buitenom terug, waar je een nieuw sokken bolletje mag pakken voor een volgende poging. In de tekening een aantal voorbeelden.

Tips:

- Maak eventueel 2 teams. Na 1 ronde wissel je van parcours.
- Hang kranten over een koord. Of plaats flessen of blikken op de rand van een bank of (buiten) op een tuintafel of klikeo.

Samen in beweging

Over deze beweegtips

Deze Beweegtips zijn ontwikkelt door de trainers van Grenzeloos Bewegen Zeewolde. Vrijwilligers die zich inzetten voor mensen met een beperking. Met passende beweegaanbod en een enorme hoeveelheid energie en enthousiasme.

Waardeer je het werk van Grenzeloos Bewegen? Doneer dan een kleine bijdrage in onze [digitale collectebus](#) van het Fonds Gehandicaptten Sport. Wie weet maken we zo samen nog iets goed t.a.v. de jaarlijkse collecteweek (29 maart t/m 4 april) die door het Corona virus niet door kan gaan.

Meer Beweegtips op maat?

Kijk op:
grenzeloosbewegenzeewolde.nl

*Waardeer je deze Beweegtip? Of het werk van
Grenzeloos Bewegen? Steun!
#collectefondsgehandicaptensport*

