



Vier mee en organiseer
SPORT10KAMP
voor iedereen en overal

#BEACTIVE

INHOUD

1	VOORPAGINA	30	HERSENBREIN	56	VERSPRINGEN
3	INHOUD	31	HIT THE BALL	57	WASBORDJE
4	LEGENDA	32	HOELAHOEPEN		
5	VOORWOORD	33	HOEPELRACE	59	ZAKLOPEN
		34	HOOGHOUDEN		
7	ACTIVITEITEN	35	JONGLEREN	60	TEAM
8	10 TAFELTENNIS	36	JORDAN SHOT	61	DANSEN
9	10 X 10 RACE	37	JUMPING	62	KLEDINGESTAFETTE
10	ACROBATIEK	38	KNIKKEREN	63	KLIMMEN
11	BALANCE CHECK	39	KOGELSTOTEN	64	KRUIWAGENRACE
12	BALLONRISICOSPRINT	40	KRACHTPATSER	65	MOVE UP MOVE DOWN
13	BEACHTENNIS	41	MANDJE BAL	66	ROND DE TAFEL
14	BLAASVOETBAL	42	MIKKEN	67	RONDJE OM HET VELD
15	BLIK GOOIEN	43	MUURKAATSEN	68	SUPERTIEBREAK
16	BLOKDrukKEN			69	TIENEN
17	BRAINPOWER	44	OVERGOOIEN	71	TOUWTRKKEN
18	CIRCUSBALLEN	45	PENALTY SCHIETEN	73	DANK
19	CLOWNSMOND	46	PUSH UP	75	SLOTWOORD
20	DART(II)EN	47	REN JE ROT	77	COLOFON
21	DE BLADERUN	48	SHUTTLEGAME	78	BIJLAGE
22	POORTJESPUTTEN	49	SHUTTLEMARATHON	79	SCOREFORMULIER
23	DE ZONDERHAND	50	SLALOM HOCKEY	80	SPORTCERTIFICAAT
24	DIZZYRUN	51	SPEERWERPEN	81	PROMOTIE 10
25	DOELWOP	52	SPIJKERBROEKIE		NUMMERING ACTIVITEIT
26	DRIBBELEN	53	SPONZENLOOP		
27	FIETS EEN 10	54	TOUWTJESPRINGEN		
28	FRISBEE	55	BALANS		
29	FRUITLOOP				

De doelgroepen zijn te herkennen aan de volgende symbolen:



Kinderen (6 - 12 jaar)



Jongeren (12 - 23 jaar)



Volwassenen (23 - 65 jaar)



Ouderen (65+ jaar)



Gehandicapten



Teams

VOORWOORD

De Sport10Kamp, overal en voor iedereen!

Sport10Kamp; elke deelnemer een 10!

Om lokale organisatoren zoals de combinatiefunctionaris, de (vak)docent of de trainer een handvat te geven voor hun eigen Sportweek-activiteit, heeft NOC*NSF ter inspiratie de Sport10Kamp in het leven geroepen. De Sport10Kamp is een flexibel en gevarieerd format dat voor verschillende doelgroepen, op veel verschillende locaties kan worden ingezet. In dit sport- en spelactiviteitenboek staan meer dan vijftig oefeningen beschreven waar uit geput kan worden. Bij alle oefenvormen staat aangegeven voor welke doelgroepen de activiteiten bestemd zijn.

De activiteiten kunnen alle aangepast worden aan het niveau van de specifieke doelgroep of op basis van het aanwezige materiaal. Natuurlijk ben je ook vrij om eigen onderdelen toe te voegen. Houd daarbij wel altijd rekening met de veiligheid van je doelgroep en van de omgeving. Met het scoreformulier kun je je eigen score bijhouden. Na afloop ontvangt elke deelnemer een persoonlijk verdiende Sport10kamp certificaat, want meedoen is belangrijker dan winnen!

Maak je eigen Sport10Kamp

Een Sport10kamp bestaat in de basis uit 10 oefeningen. Maar wij vinden het ook ontzettend leuk om andere creatieve uitwerkingen te zien. Een Sport10Kamp voor werknemers in een bedrijf of winkelcentrum, voor ouderen in een verzorgingstehuis, óf voor families uit de hele buurt. Of je organiseert de Sport10Kamp samen met 10 sportverenigingen in het centrum van je gemeente, als centrale openingsactie voor jouw lokale Sportweek.

Je ziet het, er zijn oneindig veel varianten te bedenken, dus laat je fantasie vooral de vrije loop. En vergeet niet om jouw eigen bijzondere Sport10kamp met ons te delen!

veel sportplezier!



#BEACTIVE

ACTIVITEITEN

10 TAFELTENNIS



#BEACTIVE

Beschrijving

Twee deelnemers spelen tegen elkaar een wedstrijdje tafeltennis tot de **10**. Wie als eerste bij de **10** is heeft gewonnen. Wie mag beginnen met serveren bepaald het lot. Meestal wordt dat gedaan door de tegenstander te laten kiezen in welke hand het balletje zit. Speler 1 begint met twee keer serveren, daarna mag de tegenstander twee keer serveren. Er wordt gespeeld tot de **10** waarbij er altijd met twee punten verschil gewonnen moet worden. Bij 9-9 wordt er dus NIET een winnend punt gespeeld, maar moet het bijvoorbeeld 11-9 worden. Hoeveel punten heb jij gemaakt?

Niveau



Twee deelnemers spelen een wedstrijd tafeltennis tot de **10**. Het tafeltennisballetje mag twee keer stuiteren.



Twee deelnemers spelen een wedstrijd tafeltennis tot de **10**, volgens de normale regels.

INFO

3-**10** minuten

Minimaal 2 personen



BENODIGDHEDEN

- Tafeltennisbatjes
- Tafeltennisballetjes
- Tafeltennistafel

PUNTENTELLING

Vul het aantal behaalde punten in op je scoreformulier. Als de wedstrijd met **10-2** is geëindigd, dan krijgt de winnaar **10** punten en de verliezer 2 punten.

10 X 10



#BEACTIVE

Beschrijving

Tijdens dit korte estafette spel rent de deelnemer vanaf start **10** meter naar voren, rent daarna een rondje om de paal heen en rent dan weer terug. Dit kleine parcours legt de deelnemer 2 of 5 keer af, hoelang doet de deelnemer er over om 4x**10**meter of **10x10**meter de rennen?

Dit parcours is ook af te leggen in teams. Als de deelnemer het parcours heeft afgelegd wordt de volgende deelnemer uit je team aangetikt. Welk team is het snelste?

Niveau



Ren **10** meter, draai een rondje om de paal heen en ren dan weer **10** meter terug. Doe dit 2 keer.



Ren **10** meter, draai een rondje om de paal heen en ren dan weer **10** meter terug. Doe dit 5 keer.



Ren achteruit **10** meter, draai een rondje om de paal heen en ren dan weer achteruit **10** meter terug. Doe dit 5 keer.

INFO

2-4 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Paal
- Belijning voor startlijn
- Stopwatch

PUNTENTELLING

Heb je het parcours 2 of 5 keer afgelegd? Dan mag je **10** punten op het scoreformulier noteren. Als deze activiteit in teams wordt gedaan, dan mag de winnaar **10** punten noteren op het scoreformulier en de verliezer 5 punten.

ACROBATIEK



#BEACTIVE

Beschrijving

Twee deelnemers zitten rug aan rug op de grond. Beiden plaatsen hun voeten iets uit elkaar, vlak bij de billen op de vloer. Haak de armen in elkaar, duw de schouders en bovenrug tegen elkaar. Steun tegen elkaar en beide deelnemers gaan tegelijk staan en weer zitten. Let erop dat jullie je schouders en armen niet naar voren trekken, maar juist naar achteren duwen. De voeten mogen niet verplaatst worden, lukt jullie dat?

Niveau



Doe de acrobatiek oefening 5 keer.



Doe de acrobatiek oefening **10** keer.



Doe de acrobatiek oefening met 3 personen 5 of 10 keer.

INFO

1-**10** minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Zachte ondergrond (gras, zand of matje)

PUNTENTELLING

Als je de acrobatiek oefening **10** keer gedaan hebt mag je **10** punten noteren op het scoreformulier. Als je de oefening minder dan **10** keer gedaan hebt, mag je het aantal keren dat het wel gelukt is noteren als punten op het scoreformulier.

BALANCE CHECK



#BEACTIVE

Beschrijving

Twee personen staan op één been tegenover elkaar. Nu proberen zij door te duwen en te trekken hun tegenstander op twee benen te krijgen. Lukt het jou je medespeler uit balans te krijgen? Je speelt **10** keer.

Niveau



Doe de oefening zonder elkaar vast te houden.



Je houdt allebei het uiteinde van een stok vast.



Houd elkaar linkerhand vast.



INFO

5 minuten

Minimaal 2 persoon



BENODIGDHEDEN

- Stok

PUNTENTELLING

De winnaar krijgt **10** punten en de verliezer krijgt 5 punten.

BALLONRISICOSPRINT



#BEACTIVE

Beschrijving

Er staan **10** dozen met daarin ballonnen. De dichtstbijzijnde doos staat 1 meter vanaf start. De doos die het verste weg is, staat **10** meter vanaf start. Een deelnemer start bij doos 1. De deelnemer gooit de ballon zo hoog mogelijk in de lucht, rent om de pion heen die bij start staat en probeert de ballon daarna op te vangen. Is de deelnemer eerder terug dan de ballon, dan heeft hij de ronde voltooid. De deelnemer mag na een behaalde ronde naar de volgende ronde. Haalt hij een ronde niet, dan heeft hij nog één extra kans. Bij welke doos eindigt jij?

Niveau



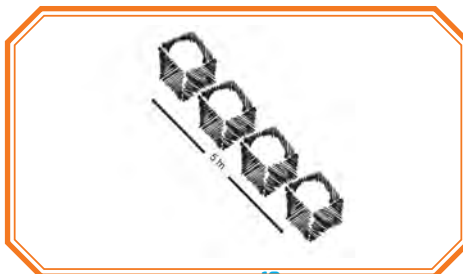
De deelnemer begint bij ronde 1 met de ballonrisicosprint.



De deelnemer begint bij ronde 1 met de ballonrisicosprint en hinkelt op één been in plaats van dat hij rent.

Alternatief

De gehandicapten kunnen dit spel met hun rolstoel uitvoeren. In plaats van de doos met meters te verschuiven gebeurt dit nu met 0,5 meter. Doos 1 staat op 0,5 meter, doos 2 op 1 meter etc.



INFO

1-**10** minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Ballonnen
- Dozen waar de ballonnen inpassen
- Pion voor start/finish

PUNTENTELLING

Voor elke rond die je haalt, krijg je één punt. Eindig je bij ronde 5 dan mag je 5 punten noteren op je scoreformulier.

BEACHTENNIS



#BEACTIVE

Beschrijving

Twee deelnemers staan tegenover elkaar met 3, 5 of 10 meter ertussen. Kunnen de deelnemers minstens 10 keer met elkaar overslaan binnen 3 minuten?

Niveau



Twee deelnemers spelen minstens 10 keer over met een afstand van 3 meter.



Twee deelnemers spelen minstens 10 keer over met een afstand van 5 meter.



Twee deelnemers spelen minstens 10 keer over met een afstand van 10 meter.

INFO

1-3 minuten

Minimaal 2 personen



BENODIGDHEDEN

- Beachtennisrackets
- Ballen
- Belijning of pylonnen
- Stopwatch

PUNTENTELLING

Elke deelnemer die 10 keer heeft overgeslagen, mag 10 punten noteren op het scoreformulier. Als je minder dan 10 keer hebt overgeslagen, dan noteer je het aantal keer dat je overgeslagen hebt als punten op je scoreformulier.

BLAASVOETBAL



#BEACTIVE

Beschrijving

Blaas 1 ballon op. Wanneer je het spel alleen speelt, probeer je de ballon zo snel mogelijk van het ene goal naar het andere goal te blazen. Wanneer je dit spel met 2 personen of meer speelt, speel je voetbal. Echter mag je niet met je handen en voeten aan de ballon komen. Je probeert te scoren door de ballon weg te blazen en in het goal van de tegenstander te blazen. Een wedstrijd duurt **10** minuten. Dit kan op de grond gespeeld worden.

Niveau



Je mag zo vaak blazen als je wilt.



Probeer in **10** keer blazen te scoren.



Probeer in 5 keer blazen te scoren.



INFO

10 minuten

1 tot 2 personen



BENODIGDHEDEN

- Ballonnen
- Pylonen of stoepkrijt
- Stopwatch

PUNTENTELLING

Wanneer je alleen speelt en de ballon in minder dan **10** pogingen naar de overkant hebt geblazen, noteer je **10** punten op het scoreformulier.

Wanneer je een wedstrijd speelt, noteer **10** punten als je gewonnen hebt en 5 punten als je verloren hebt.

BLIK GOOIEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Zet **10** blikken op elkaar op een tafel. Je hebt 3 kansen om de blikken om te gooien.

Niveau



Blik gooien vanaf 3 meter



Blik gooien vanaf 5 meter



Blik omver slaan met een tennisbal en een tennisracket vanaf 3 of 5 meter

INFO

1-2 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- **10** blikken of **10** plastic bekens
- Tafel om de blikken op te zetten
- Belijning of pion
- Optioneel: Tennisracket

PUNTENTELLING

Voor elk blik dat je van de tafel gooit/ slaat, mag je één punt noteren op je scoreformulier.

BLOKDRUKKEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Op een tafel ligt een aantal blokjes met hout of ander materiaal, dit is afhankelijk van de leeftijd. Hoeveel blokjes kun je tussen twee handen inklemmen en even optillen?

Niveau



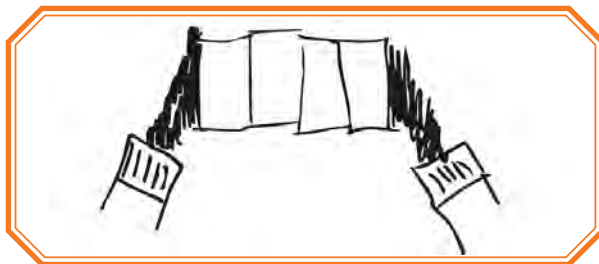
Het maakt niet uit hoelang je de blokjes klemt en of je je armen op tafel laat leunen.



Probeer de blokjes 5 seconden lang geklemd te houden.



Probeer de blokjes te klemmen zonder dat je je armen op tafel laat leunen.



INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Houten blokjes of blokjes van ander materiaal
- Een tafel
- Stopwatch/horloge

PUNTENTELLING

Noteer **10** punten op je scoreformulier als het jou gelukt is om blokjes te drukken.

BRAINPOWER



#BEACTIVE

Beschrijving

In de koffer liggen **10** voorwerpen die met sport te maken hebben. Elke deelnemer mag **10**, seconden naar de inhoud van deze koffer kijken om alle voorwerpen te onthouden, daarna gaat de koffer dicht. Na **10** seconden mag de deelnemer proberen alle **10** de voorwerpen uit de koffer op te noemen met een maximale tijd van 1.**10** minuten.

Niveau



Elke deelnemer mag 30 seconden kijken.



Elke deelnemer mag 20 seconden kijken.



Elke deelnemer mag **10** seconden kijken.

INFO

1-3 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Koffer of tas met **10** verschillende sportvoorwerpen erin (bijvoorbeeld tennisbal, flesje sportdrink, zweetbandje etc.)
- stopwatch

PUNTENTELLING

Voor elk voorwerp die je hebt onthouden ontvang je één punt op je scoreformulier. Als je alle **10** voorwerpen onthoudt, mag je **10** punten noteren op je scoreformulier.

CIRCUSBALLEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Rol met een grote circusbal of met een ander soort grote bal in een slalom om paaltjes en obstakels heen. Hoe snel kun jij het parcours afleggen? Het parcours is **10** meter lang. Je kunt zelf beslissen welke voorwerpen je gebruikt in je parcours.

Niveau



Rol de bal met beide handen.



Je mag de bal maar met één hand duwen.



Doe je ogen dicht en laat je leiden/coachen door iemand anders.

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Grote bal
- Pylonnen
- Palen
- Matjes
- Kasten
- Tafels of andere obstakels

PUNTENTELLING

Wanneer je het parcours hebt afgelegd, noteer je een **10** op je scoreformulier.

CLOWNSMOND



#BEACTIVE

Beschrijving

De deelnemer staat 3, 5 of 10 meter van de clownsmond/hoepel af. Elke deelnemer heeft 10 kansen om in de mond van de clown/hoepel te slaan. Laat de bal op de grond stuiteren en sla dan in de clownsmond of hoepel. Hoe vaak sla jij goed van de 10 keer?

Niveau



Slaan door gat/clownsmond vanaf 3 meter.



Slaan door gat/clownsmond vanaf 5 meter.



Slaan door gat/clownsmond vanaf 10 meter.



INFO

2-4 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Clownsmond, hoepel of een muur met krijt
- Minimaal 10 tennisballen
- 2 tennisrackets
- Belijning

PUNTENTELLING

Hoeveel keer heb jij in de mond, hoepel of gat geslagen? Vul dat aantal in op je scoreformulier

DART(I)EN



#BEACTIVE

Beschrijving

Lets play darts!! Gooi **10** pijltjes op het dartbord. Wat is jouw beste score? Heb je geen dartbord, wees creatief. Het type dartbord maakt niet uit. Je kunt bijvoorbeeld een poster gebruiken. Dart vanaf een afstand van 2 meter en 37 centimeter.

Niveau



Darten vanaf 2,37 meter.



Darten met je verkeerde hand.



Darten met je ogen dicht. (Zorg dat er geen mensen voor staan!)

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Dartbord of eigen gemaakt dartbord, bijvoorbeeld met een foto/poster
- Pijltjes

PUNTENTELLING

Heb je met minimaal 5 pijltjes het dartbord geraakt, noteer dan **10** punten op je scoreformulier. Heb je er minder geraakt noteer dan 5 punten.

DE BLADERUN



#BEACTIVE

Beschrijving

Elke deelnemer moet proberen om 5 of 10 meter op stelten te lopen. Je hebt hiervoor 10 kansen. Lukt het jou om minimaal 5 of 10 meter met stelten te lopen?

Niveau



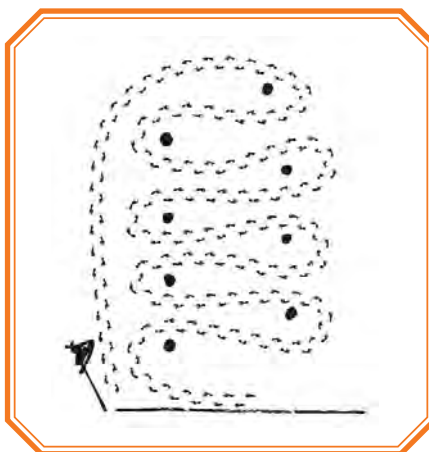
Loop minimaal 5 meter op stelten



Loop minimaal 10 meter op stelten



Loop minimaal 10 meter op de hoogste verdieping van de stelten.



INFO

1-3 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Stelten of blikken met touwen waar je op kunt lopen.

PUNTENTELLING

Is het jou gelukt om minimaal 5 meter op stelten te lopen? Dan mag je 10 punten op het scoreformulier noteren. Is het je niet gelukt, maar heb je het wel geprobeerd? Dan mag je 5 punten noteren op je scoreformulier.

POORTJESPUTTEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Sta bij de startlijn en probeer je golfbal in een hoepel te slaan.
Of door poortjes te slaan. Ieder deelnemer mag **10** keer
putten. Hoeveel ballen sla jij door de hoepel of het poortje?
Sla vanaf een afstand van 2 meter.

Niveau



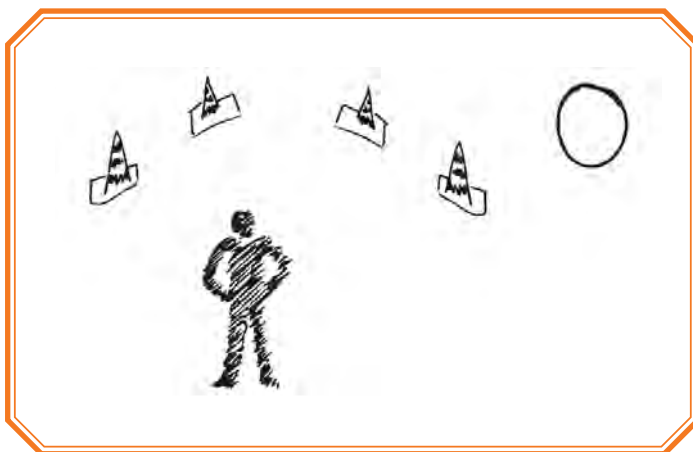
Golf met de hand waarmee je
normaal ook golft.



Probeer te golfen met de hand waar
je normaal niet mee golft.



Vergroot de afstand tot de poortjes
of hoepels.



INFO

2-4 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Golfclubs of hockeysticks
- Golfballetjes of andere kleine balletjes
- Hoepels of paaltjes

PUNTENTELLING

Schrijf op je scoreformulier hoe vaak
je door de poortjes hebt geslagen.
Heb je alles raak dan heb je een **10**!

DE ZONDERHAND



#BEACTIVE

Beschrijving

Elke deelnemer loopt 5 of **10** meter over een balk. De evenwichtsbalk is ongeveer **10cm** breed en 5 meter lang. Er moet voorzichtig gelopen worden. Je mag drie keer proberen om er zonder af te vallen over heen te lopen.

Niveau



De deelnemer loopt aan de hand van een persoon 5 meter over de balk.



De deelnemer loopt over de balk van 5 meter.



De deelnemer loopt **10** meter over de balk, 5 meter heen draait om en 5 meter terug.

INFO

1-3 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Evenwichtsbalk, een bank omkeren of een lijn tekenen op de grond.

PUNTENTELLING

Als je deze oefening voltooit, mag je **10** punten op het scoreformulier noteren.

DIZZY RUN



#BEACTIVE

Beschrijving

Er staan 5 pylonnen over een afstand van 15 meter uitgezet. Bij de eerste pylon start je. Je raakt de punt van de pylon aan en draait zoveel mogelijk rondjes om de pylon heen, net zolang tot je een beetje duizelig wordt. Vervolgens ga je rennen en slalom je tussen de pylonnen heen naar de laatste pylon. Lukt het jou om nog recht te lopen? Pas op dat je niet valt!

Niveau



Cirkel minimaal 3 rondjes om de pylon.



Cirkel minimaal 6 rondjes om de pylon.



Cirkel minimaal **10** rondjes om de pylon.

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- 5 pylonnen
- Begeleider voor duizelige deelnemers

PUNTENTELLING

Noteer een **10** op je scoreformulier wanneer je de laatste pylon hebt bereikt.

DOELWORP



#BEACTIVE

Beschrijving

Elke deelnemer gooit vanaf 4 of 7 meter 3 keer een vrije worp in het doel. Elk vak is genummerd van 1-10. Gooit de deelnemer links boven in de hoek dan behaalt de deelnemer 10 punten. Als de deelnemer midden onder gooit, heeft de deelnemer 1 punt. Als de deelnemer buiten het doel gooit, heeft de deelnemer 0 punten behaald. Hoeveel punten haal jij in totaal als je 3 keer op het doel gooit?

Niveau



De deelnemer neemt een vrije worp vanaf 4 meter.



De deelnemer neemt een vrije worp vanaf 7 meter.



De deelnemer gooit op het doel vanaf 7 meter met een keeper op het doel.

INFO

1-10 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Doel
- Touwen, waar 10 of 4 vakken mee gemaakt worden
- Belijning van 4 en 7 meter
- (Hand)bal
- (Keeper)
- Geen echt doel? Teken op een muur met stoepkrijt een doel met vakken.

PUNTENTELLING

Aantal behaalde punten met 3 keer gooien bij elkaar opgeteld, mag genoteerd worden op het scoreformulier.

DRIBBELEN



#BEACTIVE

Beschrijving

In een slalom beweging gaat de deelnemer om **10** palen heen. Als de deelnemer om alle **10** palen heeft gedribbeld, mag het in een rechte lijn terug dribbelen naar start, waar de finish is. Hoelang doe jij over dit parcours?

Deze activiteit is ook in teams mogelijk. Maak twee teams, als een deelnemer het parcours heeft afgelegd, tikt hij de volgende deelnemer aan. Welk team is het snelst?

Niveau



Gebruik een parcours van 3 palen in plaats van **10** palen.



Gebruik een parcours van 5 palen in plaats van **10** palen



Gebruik een parcours met **10** palen

INFO

1-5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Basketbal
- Belijning
- Palen of stoepkrijt om parcours aan te geven
- Stopwatch

PUNTENTELLING

Heb je het parcours individueel afgelegd, dan mag je **10** punten noteren op het scoreformulier.

Als deze activiteit in teams wordt uitgevoerd, dan mag het winnende team **10** punten noteren en het verliezende team 5 punten.

FIETS EEN 10



#BEACTIVE

Beschrijving

Zet een slalom of parcours uit. Dit kan met allerlei materialen.
Begin bij de start en fiets door het parcours naar de finish.
Personen in een rolstoel kunnen dit doen in hun rolstoel.

Niveau



Fiets in één rechte streep naar de finish.



Slalom om minimaal 5 voorwerpen heen.



Slalom om alle voorwerpen heen.

INFO

1-10 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Fiets
- Pylonnen
- Palen
- Ballen

PUNTENTELLING

Wanneer je een rondje geietst hebt noteer je **10** punten op je scoreformulier.

FRISBEE



#BEACTIVE

Beschrijving

Krijt om de 2 meter een lijn op de grond. Werp vervolgens de frisbee zo ver mogelijk. Hoe ver kun jij de frisbee weggoien? Je mag **10** keer gooien!

Niveau



Gooi met de goede hand de frisbee.



Gooi met je verkeerde hand de frisbee.



Gooi met je ogen dicht de frisbee.

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Frisbee
- Meetlint
- Krijt of pylonnen

PUNTENTELLING

Gooi jij **10** meter of meer dan mag je **10** punten noteren op je scoreformulier. Gooi je minder dan **10** meter, dan mag je 5 punten noteren.

FRUITLOOP



#BEACTIVE

Beschrijving

Hoe goed kun jij je hoofd stilhouden? Leg een stuk fruit op je hoofd en probeer **10** meter te lopen. Is het jou gelukt om **10** meter te lopen zonder dat het stuk fruit valt?

Niveau



Je mag het stuk fruit wanneer het valt 3 keer terug leggen.



Je mag het stuk fruit wanneer het valt 1 keer terug leggen.



Probeer achteruit te lopen. Je mag het stuk fruit 1 keer terug leggen als het valt.



INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- (nep) Banaan
- (nep) Appel
- (nep) Mandarijn
- (nep) Druiven of;
- Andere soorten fruit/materiaal

PUNTENTELLING

Heb je **10** meter gelopen zonder dat het fruit viel, dan krijg je **10** punten.
Lukte het niet, dan krijg je 5 punten.

HERSENBREIN



#BEACTIVE

Beschrijving

Er liggen **10** paar memory kaarten door elkaar omgekeerd op tafel. Hoe vaak doe jij er over om alle **10** setjes bij elkaar te vinden? Dit spel kan ook met meerdere personen gespeeld worden, Dan gaat het er om wie de meeste setjes vindt.

Niveau



Er liggen 5 paar memorykaarten omgekeerd op tafel.



Er liggen **10** paar memory kaarten door elkaar omgekeerd op tafel.



Er liggen meer dan **10** paar memory kaarten door elkaar omgekeerd op tafel.

INFO

1-5 minuten

1 tot 4 personen



BENODIGDHEDEN

- Memoryspel of zelf kaartjes maken met een sport, letter of cijfer.

PUNTENTELLING

Als de activiteit gedaan is, heb je je hersenen weer geprikkeld. Daarom ontvang je altijd 5 punten. Als je de winnaar bent van "Hersenenbrein", dan ontvang je **10** punten.

HIT THE BALL



#BEACTIVE

Beschrijving

Er staan **10** pylonnen voor je met tennisballen erop. Sla met een honkbal en een honkbalknuppel de tennisballen van de pylon af of de hele pylon omver. Hoeveel pylonnen of tennisballen kun jij omslaan? Je mag **10** keer slaan. Heb je geen honkbal(knuppel) tot je beschikking gebruik dan een tennisracket en bal.

Niveau



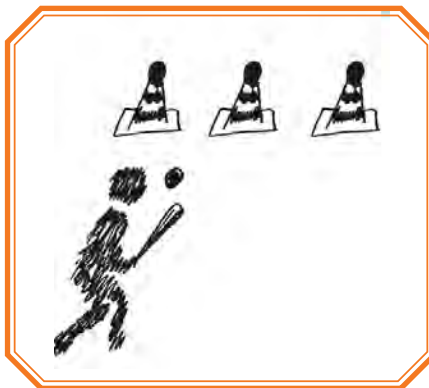
Gooi zelf de bal op en sla.



Laat iemand anders de honkbal aangooien.



Vergroot de afstand tussen de pylonnen.



INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Honkbalknuppel, tennisracket, houten plank of stok.
- Honkbal en tennisbal
- **10** pylonnen

PUNTENTELLING

Heb je 1 bal of pylon geraakt dan krijg je een **10**!

HOELAHOEPEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Hoepel 1.**10** minuten lang. Wanneer de hoepel valt, ga je gewoon door. De tijd loopt ook door. Hoe goed kun jij je heupen bewegen?

Niveau



Hoepelen met 1 hoepel.

Hoepelen met 2 hoepels.

Hoepelen met 3 hoepels.



INFO

1,**10** minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Hoepels
- Stopwatch

PUNTENTELLING

Heb je 1,**10** minuten gehoepeld?

Noteer **10** punten op je scoreformulier!

HOEPELRACE



#BEACTIVE

Beschrijving

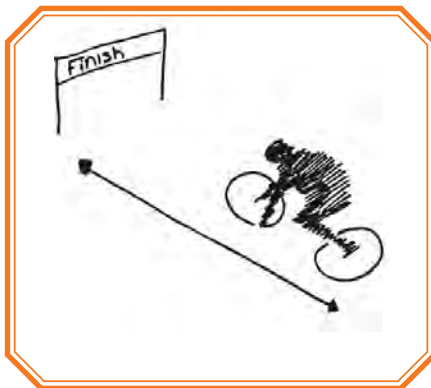
Er liggen 2 hoepels achter elkaar op de grond. Hoepel voor hoepel ga je naar de overkant door de hoepel over je hoofd te halen. De overkant ligt op **10** meter afstand van start af. Wie van de twee deelnemers is het snelst aan de overkant?

Niveau



Leg de finish op **10** meter afstand.

Zet een pion op **10** meter afstand en hoepel om de pion heen terug



INFO

1-3 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- 4 hoepels
- Belijning of pylonnen voor start en finish

PUNTENTELLING

Doe je de activiteit alleen, dan mag je **10** punten noteren op je scoreformulier. Doe je het spel met meerdere deelnemers, dan mogen de winnaars **10** punten noteren op het scoreformulier en de verliezers 5 punten.

HOOGHOUDEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Elke deelnemer probeert de voetbal of tennisbal **10** keer hoog te houden met je handen, voeten, tennisracket of hockeystick. Je hebt hier 3 pogingen voor. Lukt het jou om de bal **10** keer achter elkaar hoog te houden?

Niveau



Hooghouden met een voetbal of tennisbal met je handen



Hooghouden met een voetbal of tennisbal met je handen, racket of hockeystick



Hooghouden met een voetbal of tennisbal met je voeten

Alternatief

*De bal kan door de platte hand of vuist **10** keer hooggehouden worden.*



INFO

1 - 3 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- (Voet)bal of tennisbal
- Tennisracket of hockeystick
- Stopwatch

PUNTENTELLING

Is het jou gelukt om de bal **10** keer hoog te houden ? Dan mag je **10** punten noteren op je scoreformulier. Als je minder dan **10** keer hebt hooggehouden, dan noteer je het aantal keer dat het wel gelukt is op het scoreformulier.

JONGLEREN



#BEACTIVE

Beschrijving

Jongleer 2 minuten lang en probeer 3 keer achter elkaar te jongleren zonder de bal of ballen te laten vallen. Lukt het jou dit binnen 2 minuten te behalen?

Niveau



Jongleer met 1 bal.



Jongleer met 2 ballen.



Jongleer met 3 ballen of allerlei verschillende voorwerpen.

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- 5 Ballen, sinaasappels etc
- Stopwatch

PUNTENTELLING

Kun jij 3 keer achter elkaar jongleren zonder de ballen te laten vallen, dan noteer je een **10** op je scoreformulier. Lukt het minder dan 3 keer noteer dan een 5.

JORDAN SHOT



#BEACTIVE

Beschrijving

Elke deelnemer heeft **10** pogingen om in de basket te gooien vanaf 4,6 meter. Hoe vaak van de **10** keer gooi jij?

Niveau



De deelnemer gooit **10** keer naar de basket, er is geen afstand aan verboden.



De deelnemer gooit **10** keer naar de basket vanaf 4,6 meter.



De deelnemer gooit **10** keer naar de basket vanaf 6,75 meter.

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Basket
- Belijning van 4,6 of 6,75 meter
- (Basket)bal

PUNTENTELLING

Het aantal worpen dat jij in de basket hebt gegooid, mag je noteren als punten op het scoreformulier.

JUMPING



#BEACTIVE

Beschrijving

Er staan **10** hordes op een rij. Over hoeveel hordes kun jij springen? Het mag met of zonder aanloop. En natuurlijk zonder te vallen of struikelen! Pas de hoogte van de horde aan op jouw niveau!

Niveau



Spring over een horde met eventuele hulp.



Spring zelfstandig over een horde.



Verhoog de horde/touw.

Alternatief

Slalom om de hordes.

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Hordes of palen en touw (waar je een lijn tussen kunt spannen)
- Matjes aan beide kanten van de horde

PUNTENTELLING

Wanneer je over 3 hordes of meer bent gesprongen noteer je een **10** op je scoreformulier. Wanneer je over minder hordes bent gesprongen noteer je 5 punten.

KNIKKEREN



#BEACTIVE

Beschrijving

Twee tegenstanders staan naast elkaar en recht tegenover het knikkerpotje en gooien om en om de 5 knikkers op. Het spel wordt dus gespeeld met **10** knikkers. Als je scoort, mag je nog een keer. Mis je, dan is de ander aan de beurt. Iedere knikker die er in gaat is 1 punt. De **10e** knikker is 5 punten. Zo blijft het spannend tot het einde.

Niveau



Minstens drie knikkers erin geknikkerd



Minstens vijf knikkers erin geknikkerd + de **10e** knikker



Minstens zeven knikkers erin geknikkerd + de **10e** knikker

INFO

1-3 minuten

2 personen



BENODIGDHEDEN

- **10** knikkers
- 1 knikkerpotje

PUNTENTELLING

Iedere knikker die erin gaat is 1 punt. De **10e** knikker levert 5 punten extra op. Er valt dus een maximum van 15 punten te behalen. Je kan dus ook nog winnen als je achter staat.

KOGELSTOTEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Probeer de kogel over een zo groot mogelijke afstand weg te gooien. Krijt om de 2 meter een lijn op de grond zodat je de afstand kan meten. Neem een aanloop voordat je gooit. Je mag 5 keer kogelstoten. Hoever kun jij stoten?

Niveau



Stoot een lichte kogel weg. Het is toegestaan een aanloop te nemen.



Stoot een zwaardere kogel weg. Het is toegestaan een aanloop te nemen.



Stoot een zwaardere kogel weg. Probeer dit zonder aanloop.

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Kogel of overload bal of andere wat zwaardere bal
- Meetlint
- Stoepkrijt

PUNTENTELLING

Kun jij verder dan 4 meter kogelstoten dan noteer je een **10!** Bij minder dan 4 meter noteer je 5 punten op je score formulier.

KRACHTPATSER



#BEACTIVE

Beschrijving

De deelnemer neemt één gewichtje in elke hand. Dat gewicht kan variëren van 0,5kg tot 2kg in elke hand. Houd je armen langs je lijf met de gewichten naar beneden, til je armen daarna gestrekt op tot aan je schouders. Kun je zo **10x** de gewichtjes achter elkaar heffen?

Niveau



Gewichtheffen met gewichtjes van 0,5 kg in elke hand.



Gewichtheffen met gewichtjes van 1 kg in elke hand.



Gewichtheffen met gewichtjes van 2 kg in elke hand.



INFO

1-3 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Diverse kilogram gewichten of (kleine)plastic flessen gevuld met water

PUNTENTELLING

Je mag **10** punten noteren op het scoreformulier als je de activiteit voltooid hebt. Als je het minder dan **10x** hebt volgehouden, dan noteer je dat aantal wat je hebt volgehouden als punten op je scoreformulier

MANDJE BAL



#BEACTIVE

Beschrijving

Gooi **10** keer op de korf vanaf 2,5 of 6 meter afstand. Hoe vaak kun jij raak gooien? Voor volwassenen hangt de korf op 3.5 meter hoogte en voor kinderen op 2.0 meter hoogte.

Niveau



Gooi **10** keer vanaf 2,5 meter afstand met een kleine bal.



Gooi **10** keer vanaf 2,5 meter afstand met een korfbal.



Gooi **10** keer vanaf 6 meter afstand met een korfbal.

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Korf
- Korfbal of andere grote bal
- Tennisbalt

PUNTENTELLING

Noteer het aantal keer dat je geraakt hebt op je scoreformulier. Heb je alles raak dan krijg je **10** punten!

MIKKEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Leg willekeurig **10** hoepels op de grond. Gevarieerd in een afstand van 5 of **10** meter. Elke deelnemer heeft **10** pittenzakjes. In elke hoepel moet één pittenzakje gegooid worden. Gooi jij in alle **10** de hoepels een pittenzakje?

Niveau



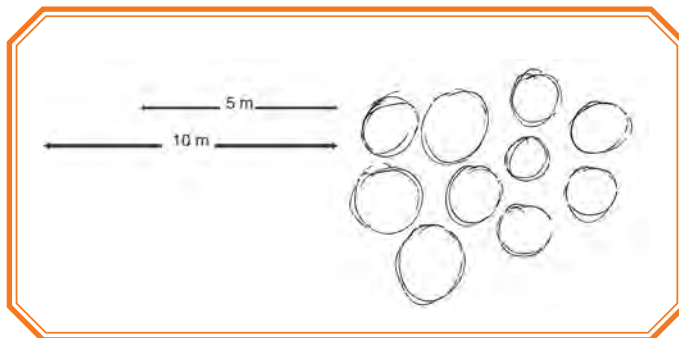
Gooi vanaf 5 meter afstand.



Gooi vanaf **10** meter afstand.



Gooi met je verkeerde hand vanaf **10** meter.



INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- **10** hoepels
- **10** pittenzakjes of ballen
- Ballen
- Pen
- Papier

PUNTENTELLING

Gooi je in elke hoepel 1 pittenzakje? Dan mag je **10** punten noteren op je scoreformulier. Gooi je een pittenzakje mis of meer zakjes in één hoepel dan mag je 5 punten noteren.

MUURKAATSEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Er wordt 1-1 of 2-2 gespeeld. Het veld kun je met stoepkrijt tekenen. Je hebt een muur nodig. Vanaf de muur is het veld **10.60** meter lang en **6.10** meter breed. Sla de bal met de hand tegen de muur. Je tegenspeler mag de bal direct terug slaan of na een keer stuiteren. Wanneer je tegenspeler de bal niet terug kan slaan of de bal stuitert te vaak heb je een punt. Wanneer je alleen speelt, kun je bijhouden hoe vaak je tegen de muur kaatst in 2 minuten.

Niveau



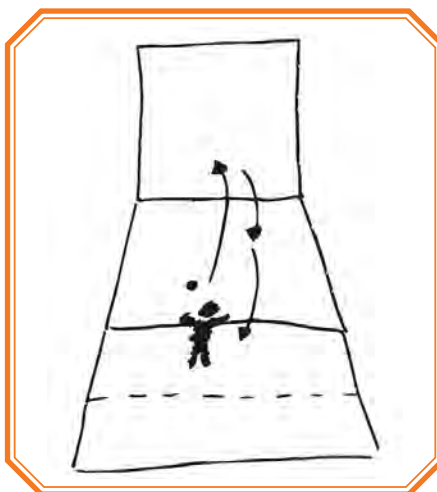
De bal mag zo vaak stuiteren als je wilt.



Speel zonder puntentelling.



Speel via officiële regels.



INFO

5 minuten

1 tot 4 personen



BENODIGDHEDEN

- Muur
- Rubber balletje of ander soort
- balletje
- Stoepkrijt

PUNTENTELLING

Wanneer je alleen speelt krijg je **10** punten als je minimaal 5 keer achter elkaar de bal hebt gekaatst.

Speel je met zijn tweeën. Dan krijgt de winnaar **10** punten en de verliezer 5 punten.

OVERGOOIEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Beide deelnemers gaan 3, 5 of 10 meter uit elkaar staan. Op teken van de spelleider wordt er overgegooid. Kunnen jullie minstens 10 keer overgooien met een bal, sinaasappel of waterballon als je 10 meter uit elkaar staat? Je hebt maximaal 3 minuten de tijd.

Niveau



Beide deelnemers staan 3 meter uit elkaar en gooien 3 minuten lang over met een bal of sinaasappel.



Beide deelnemers staan 5 meter uit elkaar en gooien 3 minuten lang over met een bal of sinaasappel.



Beide deelnemers staan 10 meter uit elkaar en gooien over met een bal, sinaasappel, ei of waterballon. Als het ei of waterballon stuk gaat mag je niet verder tellen.

INFO

3 minuten

2 personen



BENODIGDHEDEN

- Bal
- Sinaasappel, ei of waterballon
- Belijning of Pylonnen
- Stopwatch

PUNTENTELLING

Hebben jullie minstens 10 keer overgegooid? Dan mag je 10 punten noteren op het scoreformulier. Als je minder dan 10 keer hebt overgegooid, dan noteer je het aantal keer dat je hebt overgegooid als punten op het scoreformulier.

PENALTY SCHIETEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Elke deelnemer mag vanaf 5 of 11 meter vanaf het doel 3 keer een penalty schieten. Het doel is door touwen verdeeld in 4 vakken. Elk vak is genummerd van 1-10. Schiet de deelnemer links boven in de hoek dan behaalde de deelnemer 10 punten. Als de deelnemer buiten het doel schiet, heeft hij 0 punten behaald. Hoeveel punten behaal jij?

Niveau



Penalty schieten, vanaf 5 meter vanaf het doel



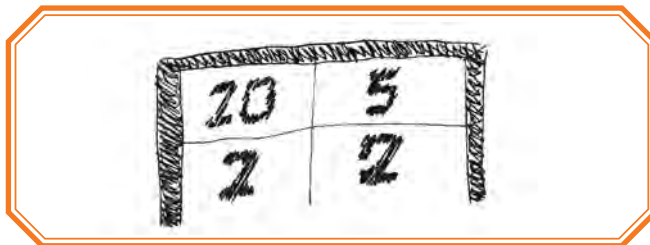
Penalty schieten vanaf 11 meter vanaf het doel



Penalty schieten vanaf 11 meter, er staat een keeper op doel

Alternatief

Indien gehandicapten niet met één been de bal kunnen trappen, kunnen zij de voetbal met een hockeystick erin slaan of de bal erin gooien.



INFO

1-3 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Doel
- Touwen, waar vakken mee gemaakt worden
- Belijning van 5 en 11 meter
- (Hand)bal
- (Keeper)
- Geen echt doel? Tekenen op een muur met stoeptegels een doel met vakken van 1-10.

PUNTENTELLING

Aantal punten van 3 keer penalty schieten bij elkaar optellen. Dit aantal mag je noteren op je scoreformulier.

PUSH UP



#BEACTIVE

Beschrijving

Hoe sterk ben jij? Probeer in 1 minuut en 10 seconden zo vaak mogelijk op te drukken. Laat je spierballen zien!

Niveau



Opdrukken. Mag ook op je knieën.



Opdrukken op één hand.



Opdrukken met klap ertussen.

Alternatief

Wanneer je genoeg kracht in je armen hebt, kun je je proberen op te drukken uit een rolstoel. Hoe vaak lukt het jou in 1.10 minuten?



INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Matje

PUNTENTELLING

Noteer je score. 10 of meer dan 10 keer opdrukken is 10 punten op je scoreformulier.

REN JE ROT



#BEACTIVE

Beschrijving

Kun jij goed sprinten? Hoe snel ben je? Er staan 2 pylonnen op een afstand van 2 meter uit elkaar. Tik telkens de pylon aan en sprint naar de ander, tik weer de pylon aan en sprint terug! Hoe vaak kun jij heen en weer in 1 minuut?

Niveau



Pylonnen op een afstand van 2 meter uit elkaar.



Pylonnen op afstand van 3 meter uit elkaar.



Pylonnen op afstand van 4 meter uit elkaar.

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Stopwatch
- 2 pylonnen

PUNTENTELLING

Wanneer je 5 keer heen en weer hebt gesprint krijg je **10** punten.

Wanneer je minder vaak dan 5 keer hebt gesprint, krijg je 5 punten.

SHUTTLEGAME



#BEACTIVE

Beschrijving

Er wordt een single of dubbel wedstrijd badminton gespeeld tot de **10**. Er wordt om de beurt geserveerd. Welke speler is als eerste bij de **10** punten?

Niveau



Er wordt een wedstrijd badminton gespeeld tussen twee deelnemers



Er wordt een wedstrijd badminton gespeeld tussen twee deelnemers, volgens de officiële regels. Welke deelnemer is als eerst bij de **10** punten?

INFO

3-5 minuten

2 of 4 deelnemers



BENODIGDHEDEN

- Badmintonveld
- Een badmintonveld of teken het veld met krijt
- Badmintonnet of lijn/touw trekken
- Badmintonrackets
- Shuttles

PUNTENTELLING

De wedstrijd wordt gespeeld tot **10** punten. De winnaar mag **10** punten noteren op het scoreformulier en de verliezer mag 5 punten noteren op het scoreformulier.

SHUTTLEMARATHON



#BEACTIVE

Beschrijving

Twee deelnemers hebben 3 pogingen om minimaal **10** keer over te spelen. De afstand tussen de deelnemers is 3, 5 of **10** meter. Lukt het jou om minimaal **10** keer over te spelen?

Niveau



De deelnemers spelen minimaal **10** keer over met een afstand van 3 meter.



De deelnemers spelen minimaal **10** keer over met een afstand van 5 meter.



De deelnemers spelen minimaal **10** keer over met een afstand van **10** meter.



INFO

1-5 minuten

2 of 4 deelnemers



BENODIGDHEDEN

- Badmintonrackets
- Shuttles
- Belijning of Pylonnen

PUNTENTELLING

Heb je minimaal **10** keer overgespeeld, dan mag je **10** punten noteren op je scoreformulier. Heb je minder dan **10** keer overgespeeld? Dan mag je het aantal keer dat je overgespeeld hebt noteren op je scoreformulier.

SLALOM HOCKEY



#BEACTIVE

Beschrijving

Er is een aantal pylonnen uitgezet over een afstand van 20 meter, 10 meter heen en 10 meter terug. Slalom tussen de pylonnen door. Lukt het jou om over de finish te komen zonder de bal te verliezen?

Niveau



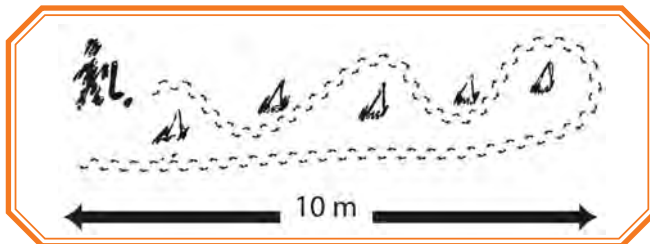
Slalom om 5 pylonnen heen over een afstand van 20 meter.



Slalom om 10 pylonnen heen over een afstand van 20 meter.



Slalom om 15 pylonnen heen over een afstand van 20 meter.



INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Hockeysticks
- Hockeybal
- Tennisbal
- 20 pylonnen of palen

PUNTENTELLING

Als je de finish heb bereikt zet je een 10 op je scoreformulier.

SPEERWERPEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Neem een grote aanloop tot de startstreep en probeer vervolgens de speer zo ver mogelijk weg te gooien. Krijt om de 2 meter tot **10** meter een lijn op de grond zodat je de afstand kan meten. Je mag 5 keer werpen! Hoever kun jij werpen?

Niveau



Werp een korte speer. Je mag met de aanloop met één been over de startstreep komen.



Werp een korte speer. Je mag niet over de startstreep komen.



Werp een lange speer. Je mag niet over de startstreep komen.

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Speer of andere soort stok
- Krijt
- Meetlint

PUNTENTELLING

Wanneer je minder dan 5 meter werpt noteer je 5 punten. Kun je verder dan 5 meter werpen dan noteer je een **10**.

SPORTBROEKKIE



#BEACTIVE

Beschrijving

Hang een sportbroek of spijkerbroek op, of gebruik een klim- of wandrek. Kun jij minstens **10** seconden blijven hangen? Je mag drie keer proberen.

Niveau



Met gestrekte armen en benen hangen.



Met gestrekte armen en je knieën opgetrokken hangen.



Trek jezelf op aan je armen en trek je knieën op.

INFO

1-3 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Spijkerbroek en rek waar je het aan kunt bevestigen of;
- Klimrek waar je aan kunt hangen
- Stopwatch

PUNTENTELLING

Kun je langer dan **10** seconden hangen, dan krijg je **10** punten. Hang je minder lang dan krijg je 5 punten.

SPONZENLOOP



#BEACTIVE

Beschrijving

De deelnemer rent vanaf start met een spons naar een volle emmer water, die **10** meter verder staat. De deelnemer vult de spons met water en rent dan weer **10** meter terug naar een lege emmer. Hoe vol is jouw emmer na 1,5 of 3 minuten? Deze activiteit is ook mogelijk in teams. Verdeel de groep in twee teams. Als één deelnemer uit team 1 het parcours heeft afgelegd, dan mag de volgende deelnemer het parcours afleggen. Welke team heeft het meeste water opgehaald?

Niveau



De deelnemer vult de spons met water en rent dan weer **10** meter terug naar een lege emmer, hoeveel water zit er in de emmer na 1,5 minuten?



De deelnemer vult de spons met water en rent dan weer **10** meter terug naar een lege emmer, hoeveel water zit er in de emmer na 3 minuten?



INFO

1,5- 3 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Startbelijning of pion
- Lege emmer
- Emmer met water gevuld
- Maatbeker

PUNTENTELLING

Heb je dit spel individueel gedaan, dan mag je **10** punten noteren op het scoreformulier. Als je dit spel in een met meer dan 1 persoon speelt, dan krijgt de winnaar **10** punten en de verliezer 5 punten.

TOUWTJESPRINGEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Probeer zo vaak mogelijk in 1 minuut en **10** seconden touwtje te springen. Het is niet erg om even te stoppen. Je mag gewoon doortellen tot de tijd om is! Hoe vaak kun jij springen?

Niveau



Touwtjespringen met 2 benen.



Touwtjespringen op 1 been.



Touwtjespringen om en om op elk been.

INFO

2 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Stopwatch
- Springtouw ongeveer 2 meter
- Korter touw voor kinderen

PUNTENTELLING

Noteer het aantal sprongen in 1.**10** minuut op je scoreformulier.

BALANS



#BEACTIVE

Beschrijving

Ben jij in balans? Test jezelf! Ga op één been staan en kijk of je 1.**10** minuten in balans kan staan. Iedereen krijgt 3 kansen om de Valkbalans te voltooien.

Niveau



Op één been staan, met je ogen open, je handen mag je gebruiken om in balans te blijven.



Op één been staan met je ogen open en je handen in zij.



Op één been staan met je ogen dicht.



INFO

3 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Stopwatch

PUNTENTELLING

Kun jij 1 minuut en **10** seconden blijven staan, dan krijg **10** punten.

Kun je minder lang dan 1.**10** minuten staan dan krijg je 5 punten.

VERSPRINGEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Hoever kun jij springen? Neem een aanloop en spring zo ver mogelijk. Je mag 3 keer springen. Na hoeveel meter beland jij op de grond?

Niveau



Neem een aanloop en spring met beide benen.



Neem een aanloop en spring met beide benen, maar houd je handen op de rug.



Spring ver vanuit stand.
Neem geen aanloop.

Alternatief

Hoever kun jij je rolstoel laten uitrollen naeen keer goed af te zetten.

INFO

5 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Zandbak of matjes
- Meetlint
- Pylonnen

PUNTENTELLING

Heb jij 1.10 meter ver gesprongen?

Noteer dan 10 punten! Red je het niet, dan noteer je 5 punten.

WASBORDJE



#BEACTIVE

Beschrijving

De deelnemers gaan op de grond liggen met hun handen naast hun lichaam of onder hun billen. De benen hangen ongeveer **10** cm boven de grond. Span de buikspieren aan en doe om de beurt de linker been over de rechter been en de rechter been over de linker. Houd jij dit minimaal **10** keer vol met elk been?

Niveau



Span de buikspieren aan en doe om de beurt de linker been over de rechter been en de rechter been over de linker. Doe dit **10** keer, heb je het zwaar dan stop je even en dan ga dan verder.



Span de buikspieren aan en doe om de beurt de linker been over de rechter been en de rechter been over de linker, doe dit **10** keer achter elkaar zonder tussenpauze.



Span de buikspieren aan en doe om de beurt de linker been over de rechter been en de rechter been over de linker. Kun je dit 30 keer achter elkaar doen zonder tussenpauze?

INFO

1-3 minuten

Minimaal 1 persoon

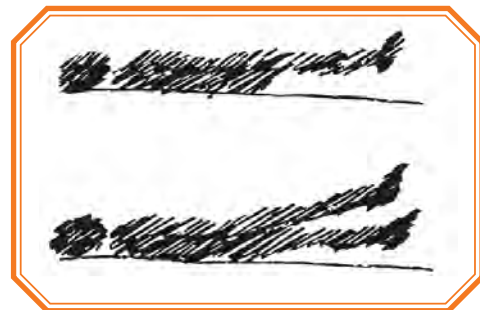


BENODIGDHEDEN

- Matje
- Handdoek

PUNTENTELLING

Noteer **10** punten op je scoreformulier als je deze activiteit voltooid hebt.



ZAKLOPEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Dit kan met 1 of 2 personen. Wanneer je dit alleen doet, stap je met beide benen in de zak en spring je tot de pylon en weer terug naar de finish. Dit is een afstand van ongeveer 20 meter, 2 keer **10** meter. Wanneer je dit met zijn tweeën doet, steken beide personen één been in de zak. Hoe snel ben jij?

Niveau



De deelnemer gaat **10** meter zaklopen.



Je kunt de zak verzwaren met zand om het moeilijker te maken.



Zakloop **10** meter vooruit en **10** meter achteruit.

INFO

5 minuten

1 tot 2 personen



BENODIGDHEDEN

- Juten zakken
- Pylonnen
- Stopwatch
- Zand

PUNTENTELLING

Heb je het parcours afgelegd dan krijg je **10** punten!



#BEACTIVE

TEAMSPOORT

DANSEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Breakdance, streetdance, hiphop, ballet enz. Kun jij een mooie dans maken? Je mag 20 minuten oefenen op muziek. Laat daarna je dansje zien.

Niveau



Maak een dans met minimaal **10** verschillende pasjes.



Maak een dans met minimaal 15 verschillende pasjes.



Maak een dans met minimaal 20 verschillende pasjes.

INFO

20 minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Cd speler of andere muziekinstallatie.

PUNTENTELLING

Schrijf een **10** op je scoreformulier als je een dans hebt gemaakt.

KLEDINGESTAFETTE



#BEACTIVE

Beschrijving

De deelnemers beginnen bij start. Bij het start signaal rent de deelnemer naar de kledinghoop, die **10** meter verder ligt. deelnemer 1 trekt één kledingstuk aan en rent terug naar het startpunt. Als je in een team zit tikt deelnemer 1 deelnemer 2 aan om een kledingstuk aan te doen. Dit doe je zo snel mogelijk tot alle kleding is aangetrokken. Welk team heeft het snelst alle kledingstukken aan?

Niveau



Trek minimaal 5 kledingstukken aan.



Trek minimaal **10** kledingstukken aan.



Trek minimaal **10** kledingstukken aan en vergoot de afstand naar 15 meter.



INFO

5-**10** minuten

Minimaal 2 personen



BENODIGDHEDEN

- 2 pylonnen
- 20 verschillende soorten kledingstukken.
- Stopwatch

PUNTENTELLING

Het snelste team mag **10** punten noteren op het scoreformulier. Het verliezende team 5 punten..

KLIMMEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Op de mobiele klimwand zitten verschillende routes. De uitdaging is om binnen **10** “klimbewegingen” naar de top te klimmen. Dit houdt in dat je maar **10** klimgrepen mag gebruiken om boven te komen. Lukt jou dat? Als je geen klimwand in de buurt is, kan er ook een parcours gemaakt worden in een boom.

Niveau



Probeer binnen **10** minuten naar de top te klimmen van de klimwand.



Klim binnen 20 “klimbewegingen” naar de top van de klimwand.



Klim binnen **10** klimbewegingen naar de top van de klimwand.

INFO

2-**10** minuten

Minimaal 1 persoon



BENODIGDHEDEN

- Klimwand of boom
- Veiligheidstouwen
- Professionele begeleiding

PUNTENTELLING

Iedere deelnemer haalt **10** punten bij het behalen van deze activiteit.

KRUIWAGEN RACE



#BEACTIVE

Beschrijving

Pak je medespeler bij de benen, zodat je medespeler op handen staat. Nu ben je een soort kruiwagen. Loop als kruiwagen naar de pylon, **10** meter verder. Wanneer je bij de pylon bent, wissel je van rol en loop je **10** meter terug. Hoe sterk zijn jullie? Wanneer er meer mensen zijn, kun je er een wedstrijd van maken! Wie is het snelst?

Niveau



Verklein de afstand. Loop 5 meter heen en 5 meter terug en wissel op de helft van positie.



Loop **10** meter heen en **10** meter terug. Wissel halvewege van positie.



Vergroot de afstand. Loop 15 meter heen en 15 meter terug. Wissel op de helft van positie.

INFO

5-**10** minuten

Minimaal 2 personen



BENODIGDHEDEN

- Meetlint
- 2 pylonnen
- Stopwatch

PUNTENTELLING

Heb 20 meter gelopen als kruiwagen zonder te stoppen, dan krijg je **10** punten! Wanneer je tussendoor bent gevallen of gestopt krijg je 5 punten.

Speel je een wedstrijd dan krijgt de winnaar **10** punten en de verliezer 5 punten.

MOVE UP-MOVE DOWN



#BEACTIVE

Beschrijving

Speel in teams van 2 of 6 deelnemers een wedstrijd tot de **10** punten. Wanneer een team de **10** punten heeft gehaald, draai je door volgens het "Move up-move down" principe. De winnaars van elk veldje schuiven een veldje omhoog en de verliezers schuiven een veldje naar beneden. Sta je op veldje 1 en wint je team, dan blijf je op veld 1 staan. Sta je op het laagste veld en je verliest, dan blijf je op het verliezende veld staan.

Niveau



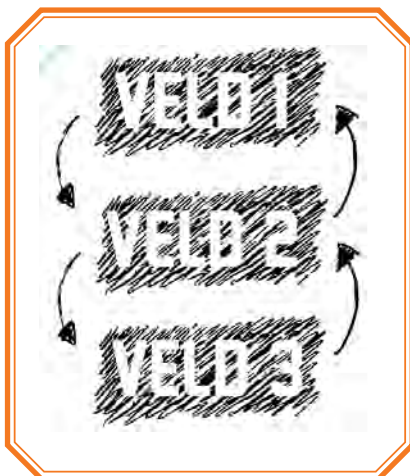
Speel in teams van 6 deelnemers



Speel in teams van 4 deelnemers



Speel in teams van 2 deelnemers



INFO

Per ronde 5-**10** minuten, aantal rondes zelf te bepalen.

Minimaal 8 deelnemers, geen maximum aantal deelnemers



BENODIGDHEDEN

- Minimaal één volleybalveld of belijning voor een volleybalveld
- Minimaal één volleybalnet of een volleybal lijn/touw trekken
- Minimaal één volleybal per veld

PUNTENTELLING

Elke deelnemer krijgt 5 punten, de 2 winnende teams krijgen **10** punten.

ROND DE TAFEL



#BEACTIVE

Beschrijving

Alle deelnemers mogen rond de tafel lopen. Als je het balletje hebt geslagen ren je naar de overkant met de klok mee en sluit je daar achter in de rij aan tot dat je weer aan de beurt bent. Hoever kom jij?

Niveau



Alle deelnemers mogen **10** keer rond de tafel lopen, wie heeft het meest aantal goede slagen?



Alle deelnemers mogen rond de tafel lopen, als je uit of in het net slaat, ben je af en gaat het spel verder zonder jou. De finalisten spelen de finale tot de 3 punten.



INFO

3-10 minuten

Minimaal 4 personen



BENODIGDHEDEN

- Tafeltennistafel
- Voor elke deelnemer een tafeltennisbatje
- Tafeltennisballetje

PUNTENTELLING

De winnaar mag **10** punten invullen op het scoreformulier en de andere deelnemers mogen 5 punten invullen op het scoreformulier.

RONDJE OM HET VELD



#BEACTIVE

Beschrijving

Er staan 5 deelnemers in een rijtje aan de ene kant van de tennisbaan en 5 deelnemers aan de andere kant van de tennisbaan. De eerste deelnemer slaat een bal onderhands naar de overkant en rent daarna met de klok mee naar de overkant. De tegenstander slaat de bal terug en rent daarna ook met de klok mee naar de overkant. Dit gaat net zo lang door tot een deelnemer uit of in het net slaat, dan is die deelnemer af. De twee deelnemers die dit het langst volhouden spelen tegen elkaar een finale, wie als eerst bij de 3 punten is.

Niveau



Normale spel "Rond de tafel"

Laat de goede tennissers met hun niet-tennis hand "Rond de tafel" spelen

INFO

5 minuten

Minimaal 6 personen



BENODIGDHEDEN

- Tennisveld
- 2 tennisballen
- Voor elke deelnemer een tennisracket

PUNTENTELLING

Iedereen die meedoet aan "rond de tafel" tennis krijgt 5 punten. De twee finalisten krijgen beiden **10** punten. Vul deze score in op het scoreformulier.

SUPERTIEBREAK



#BEACTIVE

Beschrijving

Bij deze activiteit wordt er een single of een dubbel gespeeld. Na het tossen begint speler 1 of team 1 met serveren vanaf rechts voor het eerste punt. De tegenpartij speler 2 of team 2 serveert daarna vanaf links voor het tweede punt en vervolgens vanaf rechts voor het derde punt. Iedere speler serveert daarna steeds voor twee punten. Eerst vanaf links en dan vanaf rechts. Er is een normale telling (1,2,3 t/m 10). Wie wint de supertie break?

Niveau



Speel een super tiebreak tot de 10 alleen in het servicevak veld.



Speel een super tiebreak tot de 10 over het hele veld.

INFO

5-15 minuten

2 of 4 deelnemers



BENODIGDHEDEN

- Tennisveld
- Tennisrackets
- Tennisballen

PUNTENTELLING

De winnaar(s) van de super tiebreak mogen 10 punten op hun scoreformulier noteren. De verliezers mogen het aantal punten noteren dat zij gehaald hebben. Verlies je met 10-5, dan mag je 5 punten noteren op je scoreformulier

TIENEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Tienen is een bekend straatvoetbalspel. Het spel kan met maximaal 5 spelers gespeeld worden. Eerst wordt bepaald wie de keeper is. De keeper krijgt 20 punten de rest krijgt **10** punten. Het spel kan beginnen. Als er met de voet gescoord wordt, gaat er 1 punt af bij de keeper. Wanneer er gemist wordt, of de voetbal gestopt door de keeper, gaat die persoon keepen. Wie blijft er over met de meeste punten?

Niveau



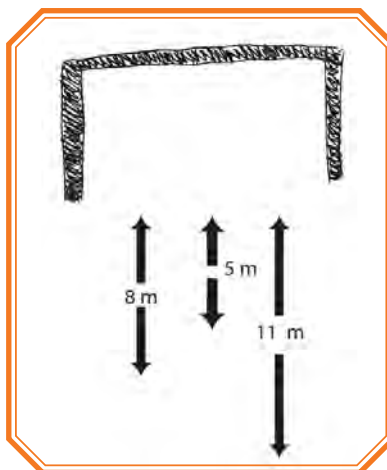
Schieten vanaf 5 meter. De keeper hoeft niet op de doellijn te staan.



Schieten vanaf 8 meter.



Schieten vanaf 11 meter. De keeper staat op de doellijn.



INFO

10-15 minuten

2-5 personen



BENODIGDHEDEN

- Voetbal
- Pleintje, trapveldje
- Doel/2 pylonnen om doel te vormen of doel op de muur krijgen
- Belijning.

PUNTENTELLING

De winnaar van het spel mag **10** punten noteren op het scoreformulier, de andere spelers 5 punten.

TOUW TREKKEN



#BEACTIVE

Beschrijving

Bij touwtrekken zijn er twee teams met evenveel personen. Het is de bedoeling dat twee teams zo hard mogelijk aan beide uiteinden van een sterk en dik touw proberen te trekken. Aan het touw zitten 5 lintjes. In het midden een rood lintje, dat de startpositie aangeeft. Op 4 meter aan beide zijden is er een wit lintje dat bepaald hoever er getrokken moet worden en op 5 meter van de middellijn is er een blauw lintje waarachter de eerste man moet plaatsnemen. Het team dat het andere team zover trekt, dat het 4 meter lintje over de middellijn heen komt, heeft gewonnen.

Niveau



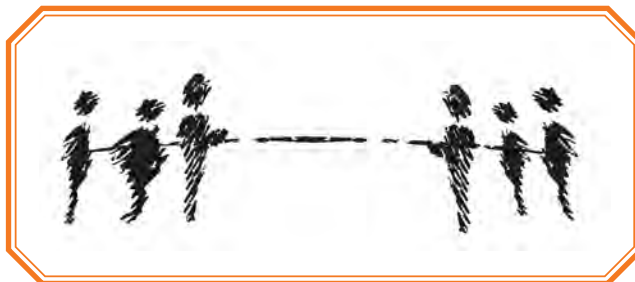
Gebruik een dunner touw wat makkelijker vast te houden is.



Maak de afstand groter zodat de spelers langer moeten touwtrekken.



Wanneer er een sterk persoon is kun je deze persoon tegen meerdere personen laten touwtrekken.



INFO

1-5 minuten

Minimaal 2 personen



BENODIGDHEDEN

- Touw (officiële touw is minimaal 33,5 meter lang en heeft een minimale omtrek van **10** centimeter)
- Lintjes in verschillende kleuren
- Belijning

PUNTENTELLING

Het winnende team mag **10** punten noteren op hun scoreformulier en het verliezende team 5 punten.



#BEACTIVE

DANK

NAWOORD

Wij hopen dat iedereen met veel succes én plezier de Sport10Kamp heeft voltooid.

Je bent daarmee een ware Sport10Kamp-ioen en verdient een 10!

Voor elke Sport10Kamp-ioen mag je een mooi **Sport10Kamp certificaat downloaden** van onze website.

Vind je bepaalde Sport10Kamp-activiteiten extra leuk om te doen, kijk dan bij jou in de buurt of er een vereniging is die deze sportactiviteiten aanbiedt. Wie weet is er wel een sportaanbieder die het hele jaar door deze sport organiseert. Zodat je deze sport nóg beter onder de knie kan krijgen en wekelijks kunt genieten van sport.

Op www.nocnsf.nl vind je meer informatie over alle sportbonden in Nederland.

Dank voor je inzet en veel sportplezier!



**NEDERLANDSE KLIM EN
BERGSPORTVERENIGING**



NK KNIKKEREN



**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
VOETBAL BOND**



**NEDERLANDSE
VOLLEYBAL BOND**

Redactie

Coen van den Bemt, NOC*NSF

Bijdragen NOC*NSF

Kees Sijbesma

Daniëlle Willemsen

Rachel van de Groep

Rutger Nienhuis (namens deelnemende sportbonden)

Communicatie

Nancy Alders

Lisa Jansen

Concept & Realisatie

Nationale Sport Week/NOC*NSF

Fotografie

Mathilde Dusol

Sportbonden

Ontwerp & Vormgeving

Manny Tang

Uitgave

NOC*NSF

Postbus 302

6800 AH Arnhem

T 026 - 483 41 57

E info@nationalesportweek.nl



#BEACTIVE

BIJLAGEN

SCORE FORMULIER

Nummer activiteit

Aantal punten / Paraaf

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



#BEACTIVE

Sportcertificaat



Uitgereikt aan:

Door:

Datum:

WWW.NATIONALESPORTWEEK.NL

10

VOOR IEDEREEN EN OVERAL

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10