



Spelbundel Workshop De Spelles – AiB – 20 mei 2026



Matthijs Jansen





Hartelijk dank dat je bij de workshop van De Spelles aanwezig was. Via deze weg hoop ik dat je veel inspiratie hebt opgedaan hoe je met een groep een 'Goud jaar' kunt creëren middels Groene Spelen. Door de fasen van de groepsdynamica te doorlopen werk je aan een positieve groep.



In de workshop heb ik verschillende spellen en oefeningen getoond, die verwerkt zijn in deze bundel. Een aantal spellen zoals het Chagrijnen-Battle is helemaal uitgeschreven. De andere spellen zijn kort beschreven, maar wel ondersteund met een spelvideo.

Ben je op zoek naar inspiratie voor je gymles? De Spelles heeft ook 795+ spellen voor in en buiten de gymzaal, waarbij iedereen goed, samen en met plezier beweegt.



Als je lid wordt van De Spelles, dan krijg je toegang toe alle spellen én de spellen die nog toegevoegd worden. Dat zijn er 5 a 10 per maand. Er zijn **individuele lidmaatschappen**, maar ook **schoollicenties**. De hele school kan voor één prijs gebruik maken van het account (Dit kan ook via een factuur).

Tot slot kun je via De Spelles ook verschillende materialen bestellen om in en buiten de gymles met plezier te bewegen. Je kunt de sport- en spelmaterialen bestellen via **SportSpel.Shop**. Dat is mijn webshop met geteste materialen voor het onderwijs of BSO. Krijg 10% korting via de code

DeSpellesworkshop2025.

Veel spelplezier,

Matthijs Jansen
De Spelles
SportSpel.Shop



Inhoudsopgave

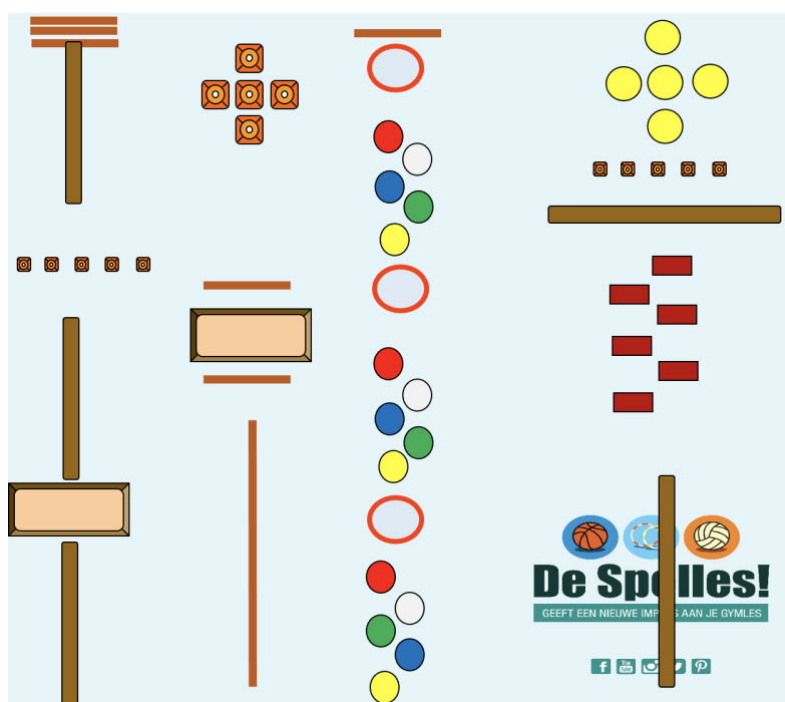
Chagrijnen-Battle in de gymles.....	4
Video's resterende energizers.....	7
Matten-Race.....	7
Up and Down.....	7
Groepsjump	7
Get the ball.....	7



Chagrijnen-Battle in de gymles

Probeer zoveel mogelijk punten te behalen door al samenwerkend alle uitdagingen te overbruggen.

Bij dit spel zijn er verschillende punten te bereiken en te behalen.



Geschiedenis 7 jaar en ouder

- Benodigdheden**
- Banken | Turnmatjes | Grote matten
 - Kasten | Wandrek | Touwen | Stokken
 - [Trainingshoedjes](#) | [Balansstenen](#)
 - [Afbakenmateriaal](#) | Pokerfiches | Springtouwen

Uitgebreide omschrijving

Zorg dat je minimaal vier beweegbanen creëert waar de deelnemers in groepjes verschillende uitdagingen moeten voltooien. Doe dit met de aanwezige gym- en sport- en spelmateriaal. Denk hierbij ook aan de leeftijd van de deelnemers en het niveau van de groep. Het moeten uitdagende beweegbanen zijn, zonder dat de uitdaging te groot is. Verdeel de deelnemers

in teams van minimaal 5 personen. Het doel van het spel is om zoveel mogelijk beweegbanen succesvol af te leggen. Hoe verder je komt, hoe meer punten je kunt verdienen. Echter, maak je een fout, dan moet je weer helemaal opnieuw de beweegbaan afleggen.

Beweegbaan 1 (meest links op plattegrond): één deelnemer van het team moet op en ook weer van de kast komen, zonder dat hij deze aanraakt. De deelnemers tillen hiervoor de bank zo op dat er een schuine helling ontstaat waar hij op en ook weer af kan lopen. Bij het **volgende onderdeel** moeten ze allemaal en tegelijk de hoedjes die om de trainingspaal liggen, omhooghalen zonder dat deze de badmintonpaal aanraakt. Bij het **laatste onderdeel** moeten ze allemaal in het wandrek komen te staan. Hierbij geldt dat ze in één rij van het wandrek en met hun voeten op één spot mogen staan. Echter, eerst moet de voet op de spot komen, dan pas mag een spot ook met de handen gegrepen worden. D.m.v. de bank kunnen ze elkaar omhoogtillen.

Beweegbaan 2: Een trainingshoedje dat om het touw zit, moet van de ene kant naar de andere gebracht worden zonder dat deze het touw aanraakt. Het groepje moet hierdoor het touw straktrekken en houden, zodat één deelnemer het hoedje kan verplaatsen. Bij het **volgende onderdeel** moet één deelnemer op en af de kast komen, zonder dat hij deze aanraakt. Hiervoor hebben ze twee stokken ter beschikking. Zo kunnen ze elkaar optillen of deze als trappetje gebruiken. Bij het **laatste onderdeel** moeten ze alle hoepels en lintjes die buiten de cirkel liggen om de pionnen krijgen, zonder dat de pionnen worden aangeraakt, de pionnen omvallen én zonder de cirkel te betreden.

Beweegbaan 3: Alle deelnemers lopen met een bal over de stenen of harde trainingsdoppen naar de eerste korf. Daar moeten twee ballen gedoeld worden. Ze krijgen hier vijf pogingen voor. Bij het **volgende onderdeel** aangekomen moeten drie van de vijf ballen gedoeld worden. Bij de **laatste basket** moeten vier ballen gescoord worden met maar vijf pogingen.

Beweegbaan 4: Alle deelnemers moeten over de omgekeerde bank lopen zonder hun evenwicht te verliezen. Ook moeten ze een springtouw meenemen en vasthouden. Bij het **volgende onderdeel** moeten ze over de blokken of balansstenen op dezelfde manier naar het volgende onderdeel lopen, zonder de grond te raken. **Tot slot** moeten ze via de touwen op een markeerschijf landen. Hierbij geldt dat iedereen maar op één schijf mag staan én waar hij landt, daar moet hij blijven staan. Lukt het om iedereen om een markeerspot te laten landen?






Puntentelling: tijdens het spel kunnen de teams punten verdienen. Als het ze lukt om het eerste onderdeel van een beweegbaan te voltooien, krijgen ze een witte pokerfiche. Deze telt voor één punt. Echter, ze kunnen er ook voor kiezen om deze niet te pakken en door te gaan naar het volgende onderdeel van de beweegbaan. Als ze deze voltooien krijgen ze een blauw fiche, wat drie punten waard is. Mochten ze doorgaan en ook het laatste onderdeel succesvol voltooien, dan krijgen ze een rood fiche wat vijf punten waard is. Alleen geldt bij dit spel wel een gouden regel: maak je een fout, dan moet je weer helemaal opnieuw beginnen!

Het team dat na de loop van tijd de meeste pokerfiches heeft verdiend, wint het spel.

Spelvideo

Bekijk de [video](#) van het spel of scan de code:



Video's resterende spellen	Spelvideo
<p>Matten-Race</p> <p>Een deelnemer moet naar de overkant gebracht worden, zonder dat hij de grond raakt. Let op:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De deelnemer op de mat bepaalt wanneer en hoe de mat naar beneden gebracht wordt. • Maak er geen wedstrijd van. 	
<p>Up and Down</p> <p>Til een deelnemer die op de grote mat staan op. Wanneer hij het teken geeft, laat je de mat zo vallen dat de ander veilig kan landen. Let op:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nooit hoger dan de schouders laten optillen. • De deelnemer bepaalt het tempo, de hoogte en de drop 	
<p>Groepsjump</p> <p>Spring allemaal tegelijk over een touw en land tegelijkertijd op de grond.</p>	
<p>Get the ball</p> <p>Probeer de bal te pakken, zonder dat je het turnmatje aanraakt.</p>	