



GGz Breburg



HEALTHY GAMES



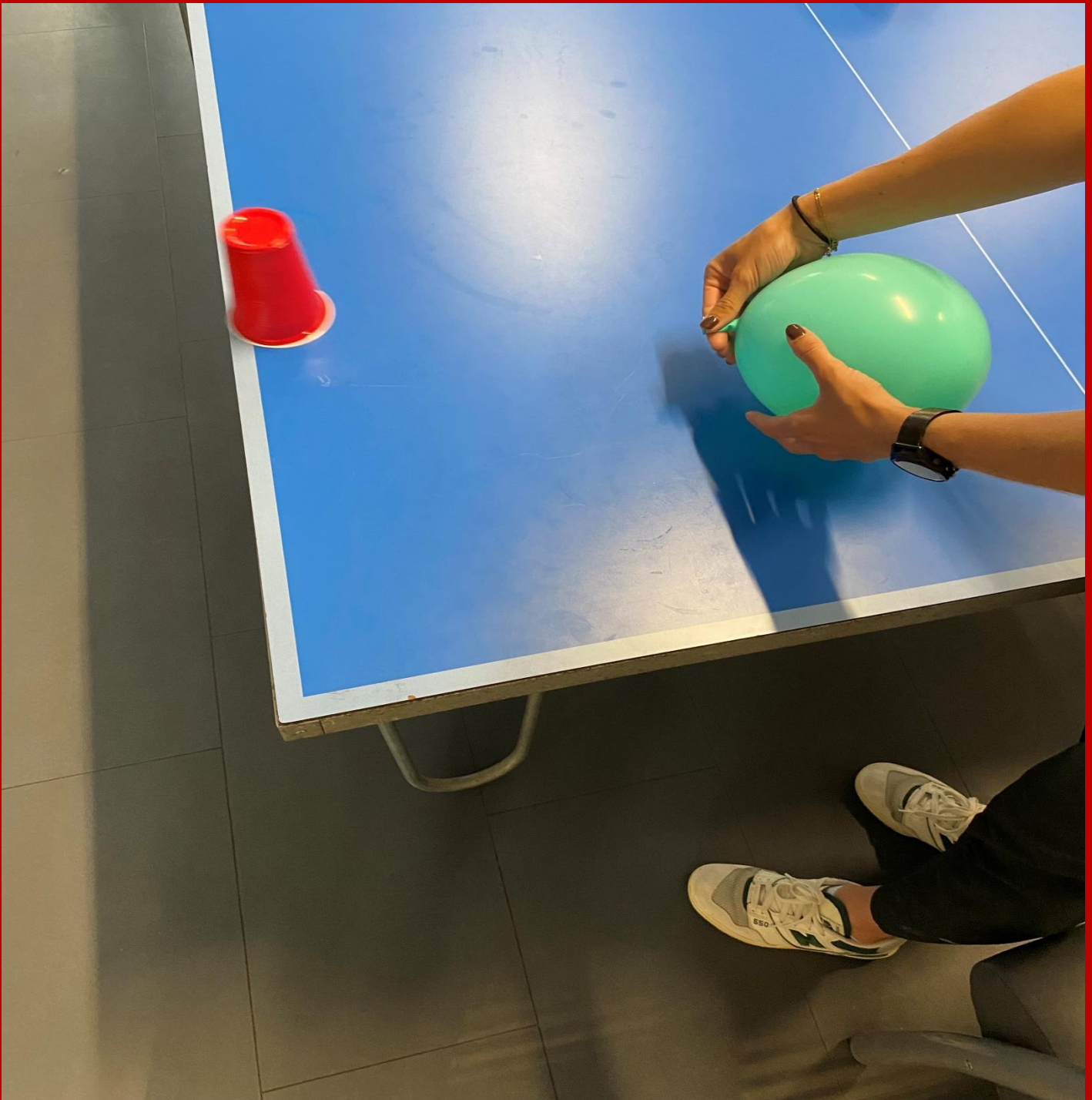
IEDERE WOENSDAG VAN 10:00 - 11:00 UUR.

Leuke spelletjes
gezelligheid

Een lekker stukje fruit

Locatie: in de Brande





Benodigdheden:

- Pakje Ballonnen
- 1 of 2 Tafel (s)
- 16 kartonnen bekertjes

Opdrachtomschrijving:

Het doel is om alle plastic bekertjes van tafel te krijgen doormiddel van de lucht uit de ballon. Je blaast de ballon op en je probeert met de lucht vanuit de ballon alle bekertjes van de tafel te blazen. Is dat gelukt? Dan is dit onderdeelje klaar.

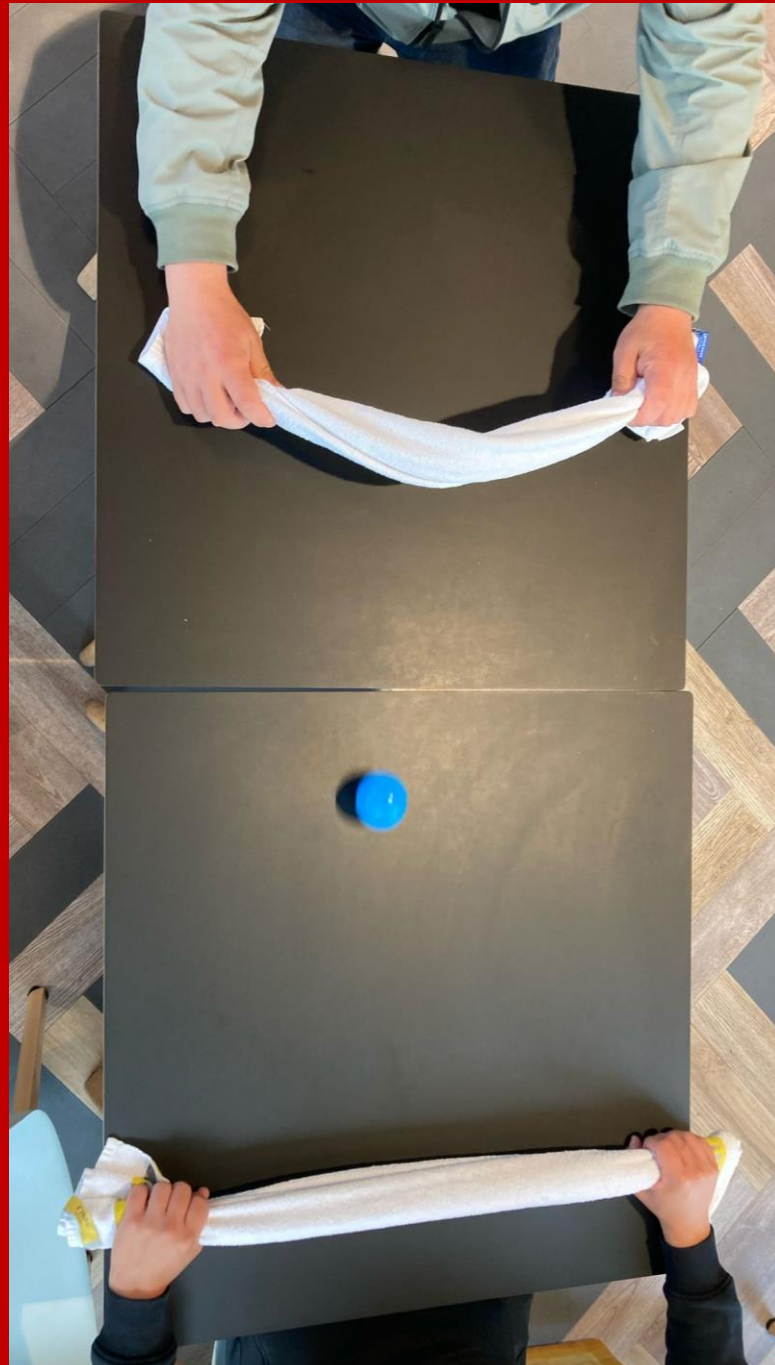


Benodigdheden:

- 1 eierdoos
- 2 1,5 L flessen
- Meerdere mondkapjes (voor als ze breken)

Opdrachtomschrijving:

Je legt een pingpongballetje in het mondkapje. Je haalt het mondkapje naar achter en probeert dan het balletje in de eierdoos te schieten. Na 10 ballen tel je het aantal punten bij elkaar op. Dat aantal is je totaalscore.



Benodigdheden:

- 1 ballenbakbal/ tennisbal
- 2 opgerolde handdoeken
- 2 stoelen
- 2 handdoeken

Opdrachtomschrijving:

Dit is een opdracht wat uitgevoerd moet worden met 2 personen. Het is de bedoeling dat je met 2 handen de handdoek vasthoudt. Je legt de bal in het midden van de handdoek en speelt de bal naar de overkant. Degene tegenover je speelt de bal in 1 keer terug naar jou. Op deze manier speel je de bal over naar elkaar. Het doel is om de bal zoveel mogelijk over te spelen.



Benodigdheden:

- 10 – 15 boeken
- 2 rollen tape
- Sjoelsteen
- 1 tafel
- 2 stoelen

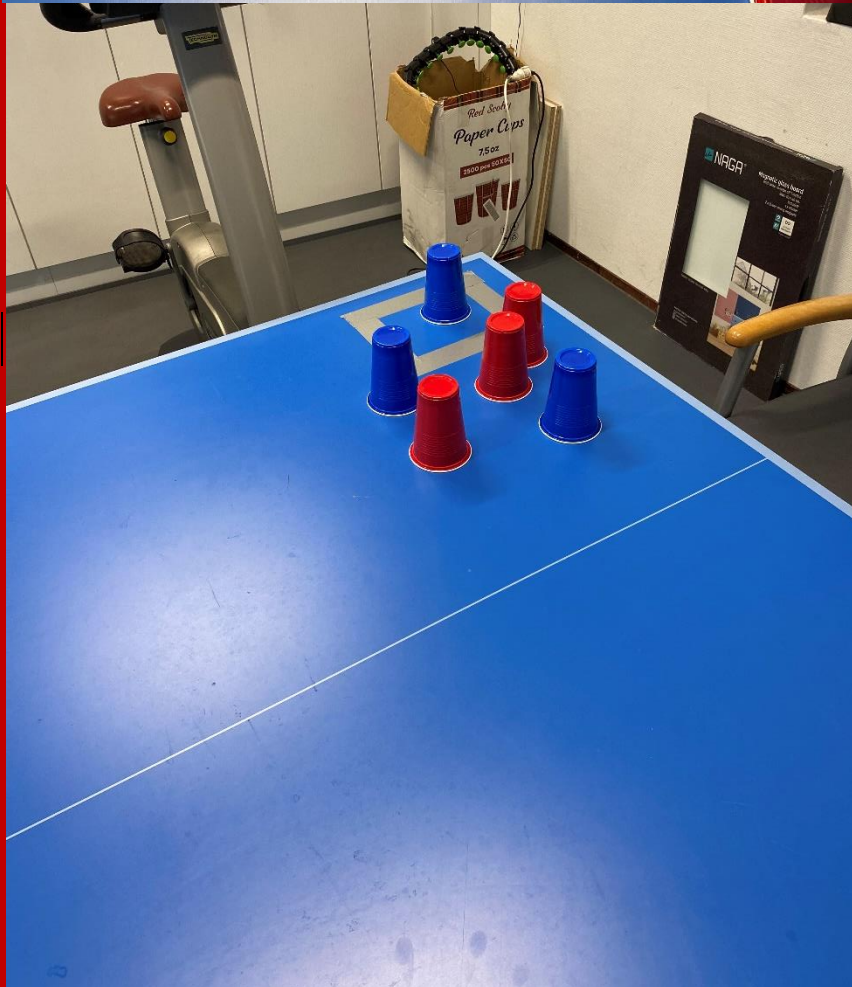
Opdrachtomschrijving:

Dit is een opdracht wat uitgevoerd moet worden door 2 personen. Een persoon gaat aan de ene kant van de tafel zitten, de ander gaat aan de andere kant van de tafel zitten. Je houdt de tape rol met 1 of 2 handen vast. Je duwt met de rol tape tegen de sjoelsteen aan, waardoor die naar de overkant schuift. Als het sjoelsteentje aan de overkant van de tafel afgaat, heb je een punt. Het doel is om zo veel mogelijk punten te maken.



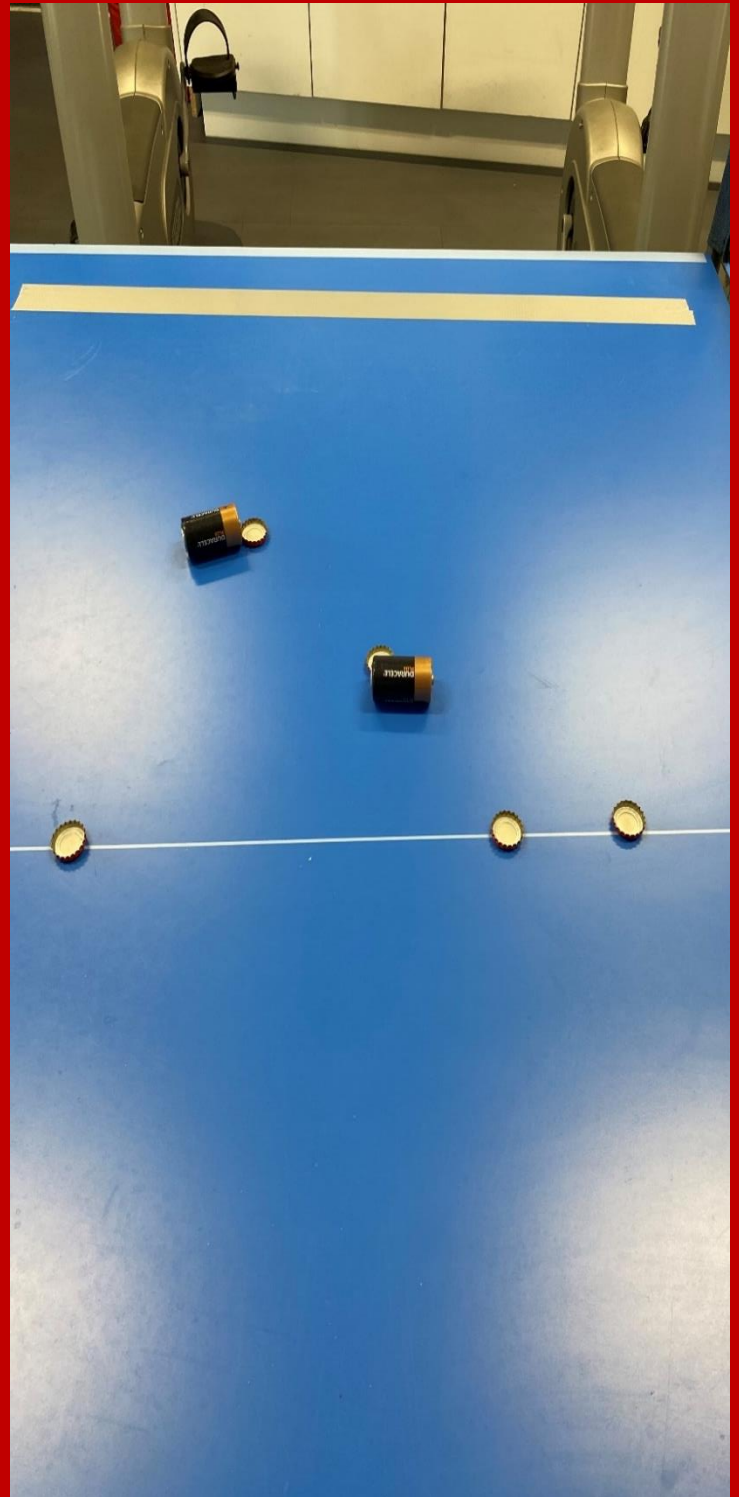
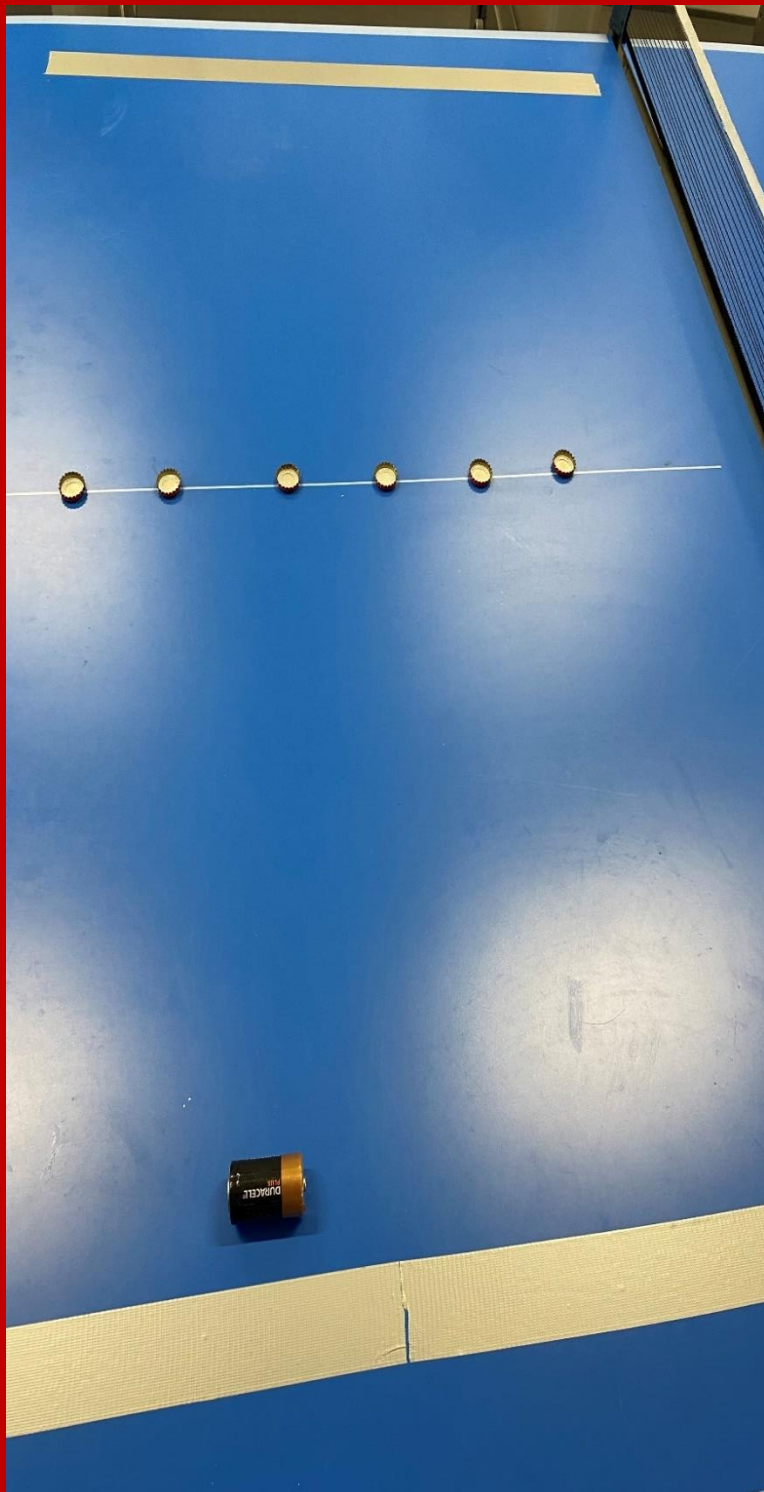
Benodigdheden:

- 1 rol ducttape
- 3 rode hardcups
- 3 blauwe hardcups
- 6 ballenbakballen



Opdracht omschrijving:

Het doel is om de beker waar de bal in zit in het vierkant te krijgen. Dit doe je doormiddel van de beker te schuiven. Als je te hard te schuiven. Als je te hard te schuift valt de beker, daarom is het belangrijk dat je de beker rustig schuift. Van allebei de kleuren pak je 3 bekers. Degene die de meeste bekers in het vierkant schuift, wint.



Benodigdheden:

- 6 dopjes
- 2 D batterijen
- Ductape
- 2 stoelen
- 1 tafel

Opdrachtomschrijving:

Het doel is om met de batterijen de dopjes naar de overkant te rollen. Je rolt de batterij weg voor de lijn tape. De dopjes moeten aan de overkant over de lijn tape heen. Dan pas telt het dopje. Wanneer alle dopjes over de lijn zijn is het spel afgelopen. Je kunt dit spel alleen spelen of tegen elkaar. Zorg dan dat er twee tape lijnen zijn en ga tegenover elkaar zitten.



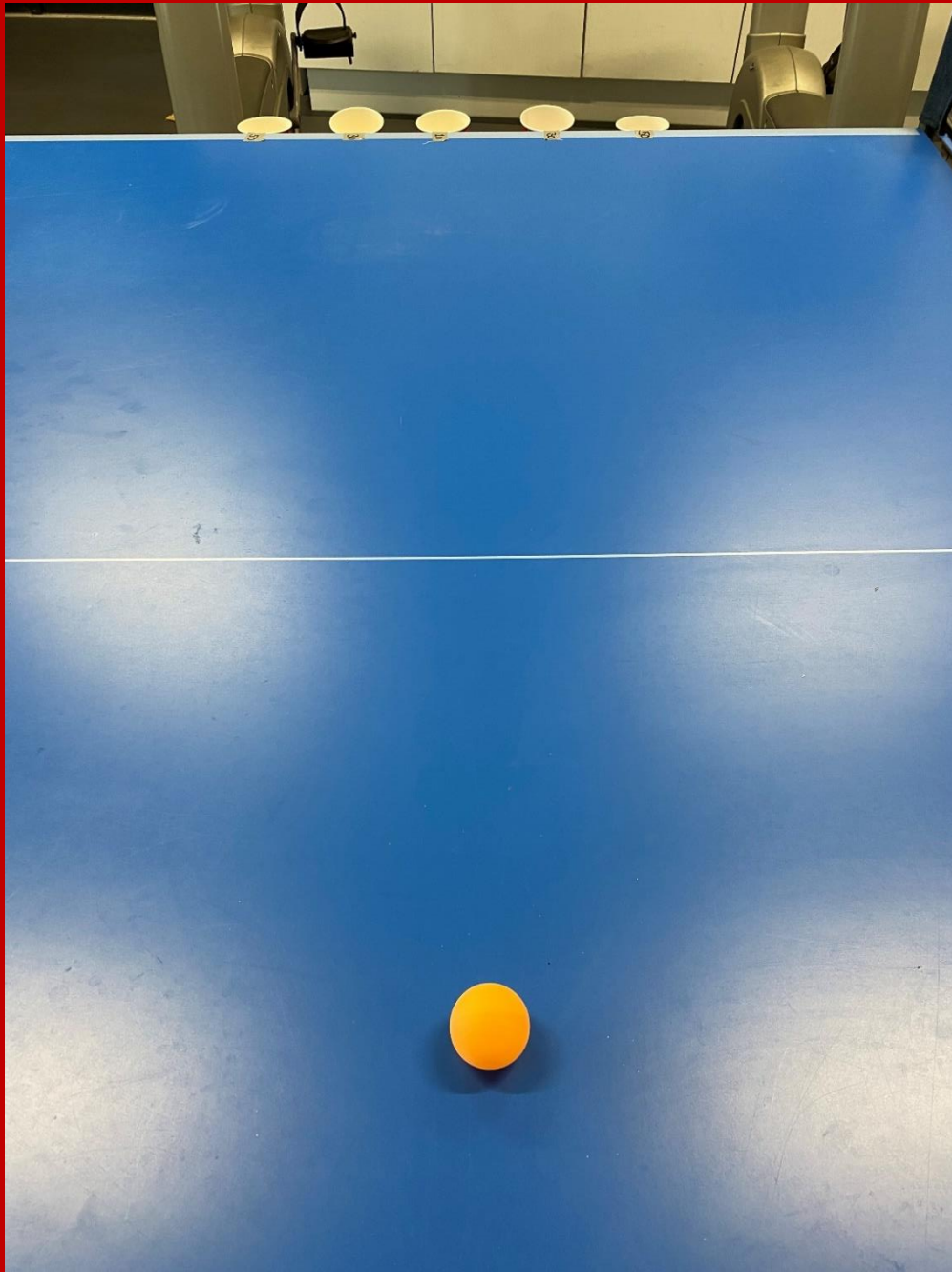
+

Benodigdheden:

- 1 pingpongballetje
- 1 tafel

Opdrachtschrijving:

Je gaat tegenover elkaar zitten. De eerste stuitert in 1 keer de bal naar de overkant. Degene tegenover vangt de bal en stuitert de bal dan in 2 keer naar de overkant. De volgende vangt de bal en stuitert de bal vervolgens in 3 keer naar de overkant. Zo ga je door totdat het fout gaat. Wanneer het fout gaat, begin je opnieuw.



Benodigdheden:

- Kartonnen bekertjes
- 10 pingpongballen

Opdrachtschrijving:

De deelnemer pakt een bal en rolt die richting de bekertjes die aan het einde van de tafel hangen. Op de tape staan cijfers. Dat zijn het aantal punten die je hebt verdiend. Als alle 10 de ballen op zijn tel je de punten bij elkaar. Dat is dan je eindscore



Benodigdheden:

- Karretje voor de was
- Pittenzakjes
- Touw
- Stoel

Opdrachtomschrijving:

De deelnemer gaat op een stoel zitten. Naast hem liggen pittenzakjes. De deelnemer probeert de pittenzakjes in de zak van de kar te gooien. De ander rijdt de kar rond zodat het moeilijk wordt om de pittenzakjes in de zak te gooien. Als alle pittenzakjes op zijn tel je hoeveel pittenzakjes in de zak zitten. Dat is je eindscore.



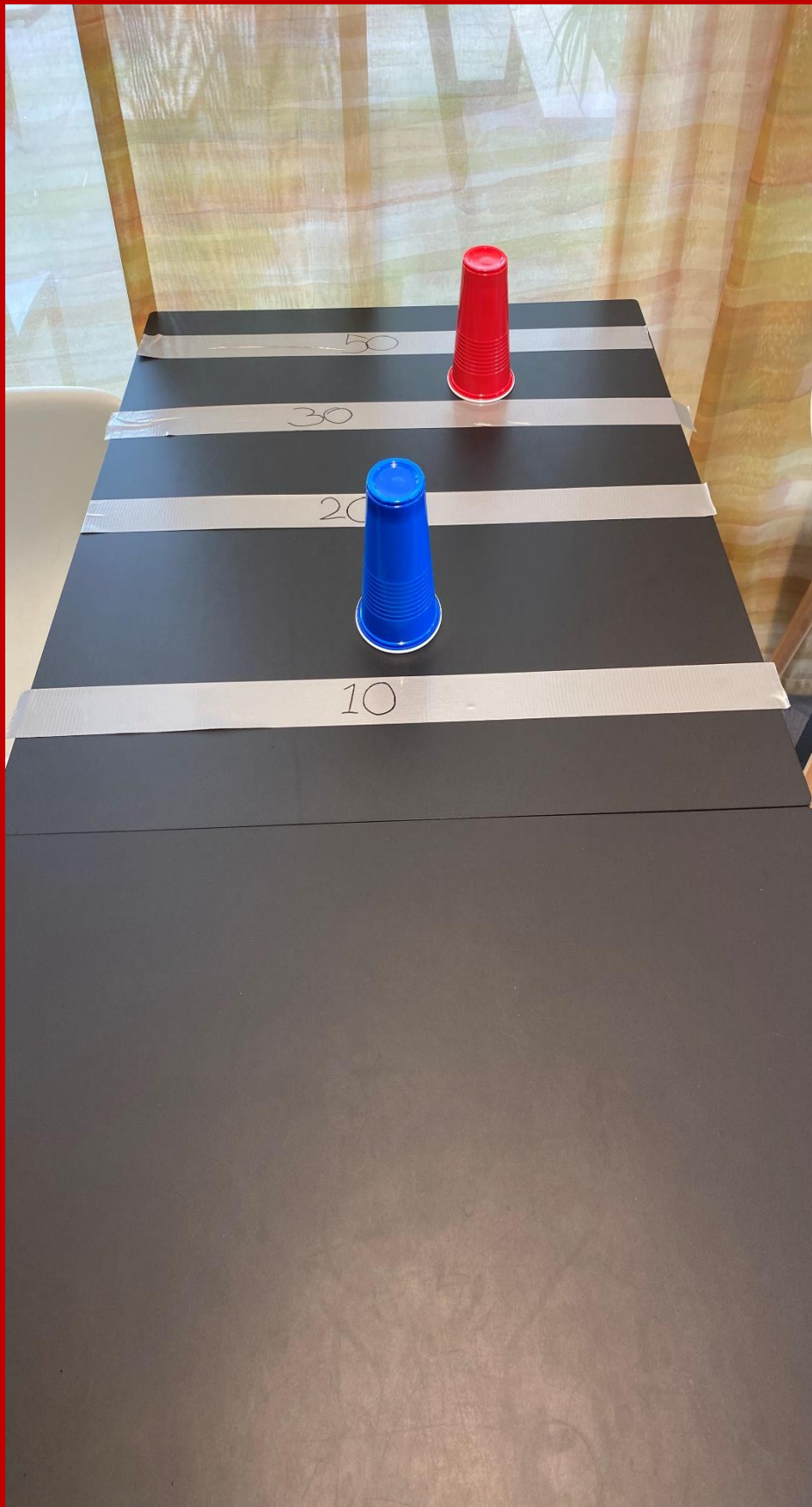
Benodigdheden:

- 1 handdoek
- Ballenbakballen
- Verschillende bakjes
- 2 stoelen



Opdrachtomschrijving:

Deze opdracht moet worden uitgevoerd door 2 personen. Allebei pak je de handdoek aan de korte kant vast. Je legt een balletje in het midden van de handdoek. Dan probeer je met z'n tweeën het balletje in een van de bakjes/emmers te gooien. Zijn alle ballen op? Dan pak je alle ballen en tel je alle punten op.

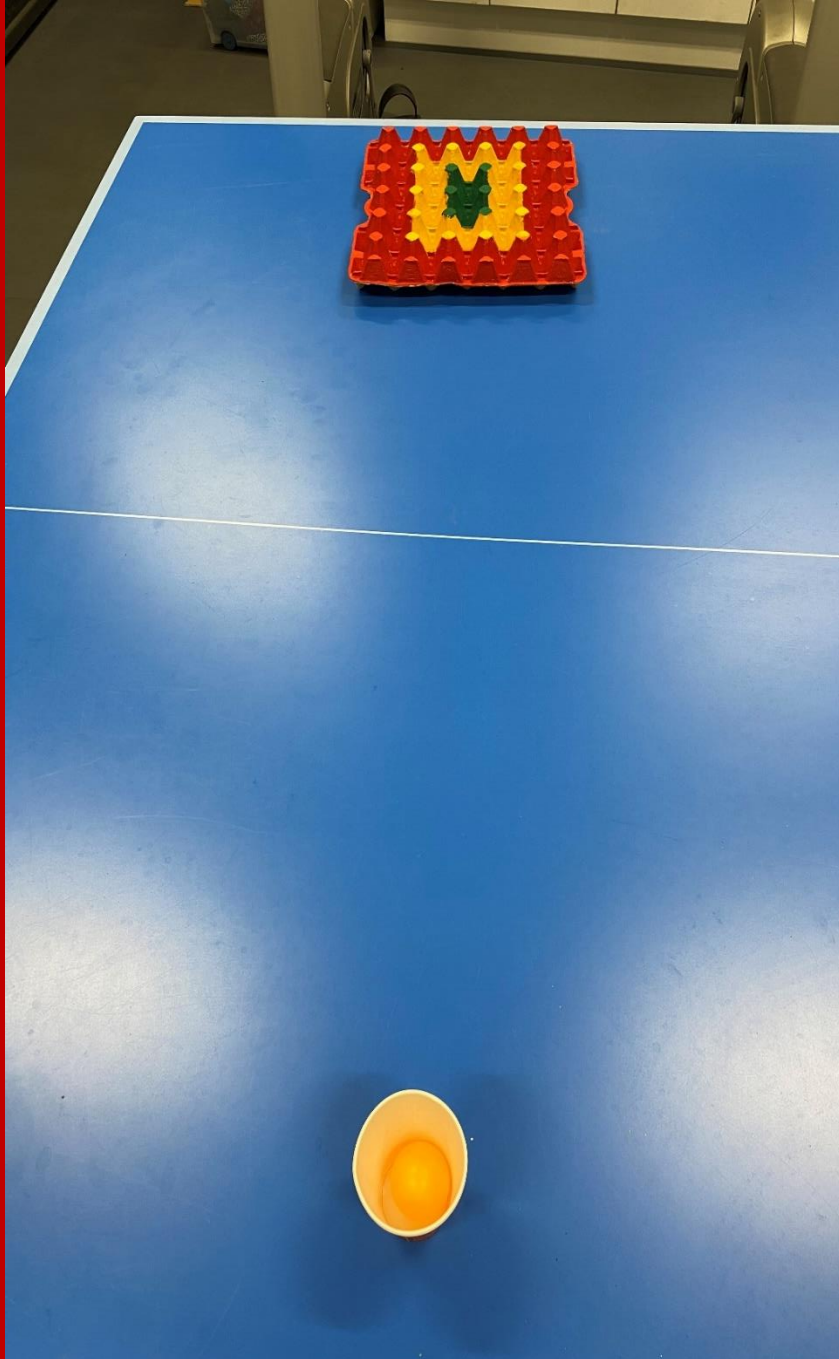


Benodigdheden:

- Lijntjes met tape.
- Hardcups
- Tafel
- Balletjes

Opdrachtomschrijving:

Bij deze opdracht is het de bedoeling dat je de bekers over de tafel schuift. Je moet proberen te zorgen dat de beker stopt bij het vakje met de meeste punten. Na het schuiven van 5 bekers, pak je alle bekers en tel je het aantal punten bij elkaar op.



Benodigheden:

- Een bekertje
- Een eierdoos
- 12 pingpongballetjes

Opdrachtomschrijving:

Je legt een pingpongballetje in een kartonnen bekertje. De deelnemer gooit het balletje uit de beker richting de eierdoos. Er staan 3 verschillende kleuren op de doos. Het rode vak is 1 punt waard. Het gele vak is 2 punten waard en het groene vak is 3 punten waard. Als alle oranje balletjes op zijn tel je alle punten bij elkaar op. Dat is het aantal behaalde punten.



Opdrachtomschrijving:

Bij 4 op een rij speel je een spelletje tegen elkaar. Je stuitert om de beurt een balletje richting de eierdoos. Het balletje moet minimaal 1 keer hebben gestuiterd. Het doel is om als eerste 4 balletjes op een rij te hebben. Het maakt niet uit hoe: diagonaal, horizontaal of verticaal. Wanneer iemand vier op een rij heeft, stopt het spel.

Benodigdheden:

- Een eierdoos
- 2 verschillende kleuren pingpong ballen
- Een bak voor de balletjes in te doen.



Benodigdheden:

- Kartonnen plaat met een rondje erin
- 2 verschillende kleuren ballen.
- 2 stoelen
- 2 tafels
- 1 emmer

Opdrachtomschrijving:

Je speelt een wedstrijdje met degene die tegenover je zit. De ene heeft 10 gekleurde ballen. De andere heeft 10 ander gekleurde ballen. De emmer staat onder het gat, zodat alle ballen (die in het gat gaan) daar in vallen. Iemand zet een timer van 1 minuut. In die minuut moet je zo veel mogelijk ballen in het gat rollen, maar degene die tegen over je zit kan er ook voor zorgen dat jouw bal er niet in gaat, door tegen jouw kleur bal aan te rollen. Na een minuut kijken we hoeveel van jouw kleur in de emmer liggen. Degene met de meeste van zijn kleur in de emmer wint.



Benodigdheden:

- 7 Kartonnen bekertjes
- 10 pingpongballetjes
- Pingpong batje

Opdrachtomschrijving:

Er staan 7 kartonnen bekertjes op de rand van de tafel. Je probeert alle bekertjes van de tafel af te slaan. Elk bekertje is 1 punt. Na 10 ballen tel je de punten bij elkaar op en dat is dan je eindscore.

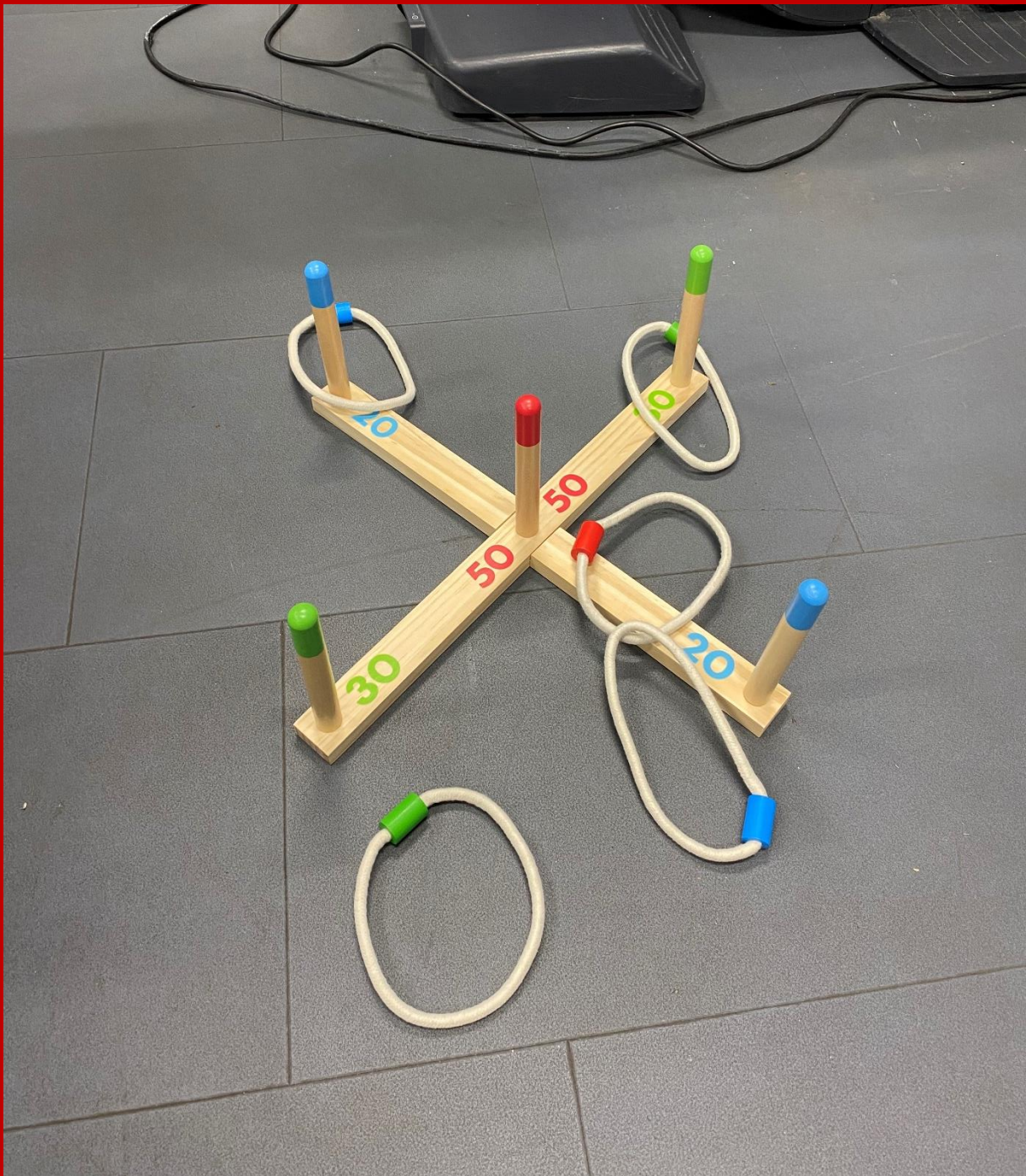


Benodigdheden:

- 1 rietje
- 1 pingpongballetje
- 10-15 boeken
- 1 bekertje (als Hole)
- 4 Bekertjes voor op de baan
- Verschillende attributen voor op de baan

Opdrachtomschrijving:

Je gebruikt het rietje als golfstick. Je probeert de bal in zo min mogelijk slagen in de beker (hole) te slaan. Doordat er verschillende attributen op de baan staan wordt het moeilijker om de bal in 1 keer in de hole te slaan. Als de bal van de tafel af rolt leg je de bal terug op de plek waar je had geslagen.

**Benodigdheden:**

- 5 ringen
- Paaltjes

Opdrachtomschrijving:

Je gaat op de lijn staan en probeert de ringen om de paaltjes heen te gooien. Naast de paaltjes staan punten. Gooi je een ring om een paaltje heb je dat aantal punten. Om de ringen zijn ook kleurtjes aangegeven. Gooi je de juiste kleur om de juiste paal heen? Dan krijg je dubbele punten. Je mag 2 keer 5 ringen gooien. Het aantal punten tel je op en dat is je uiteindelijke score.



Benodigdheden:

- 10 blauwe bekers
- Pingpongballetjes

Opdrachtomschrijving:

Het doel is om als eerste de bal in alle bekers te gooien. Je kunt dit spel op meerdere manieren spelen. De bal gooien met een stuit, de bal gooien zonder stuit, de bal in een beker leggen en dan vanuit de beker gooi, Met een pingpong batje de bal slaan etc. In de bekers zitten water, zodat de bekers niet omvallen, wanneer ertegenaan wordt gegooid. Wanneer er een balletje in de beker wordt gegooid, zet je de beker aan de kant. Wanneer in alle bekers een bal is gegooid, is het spel afgelopen.

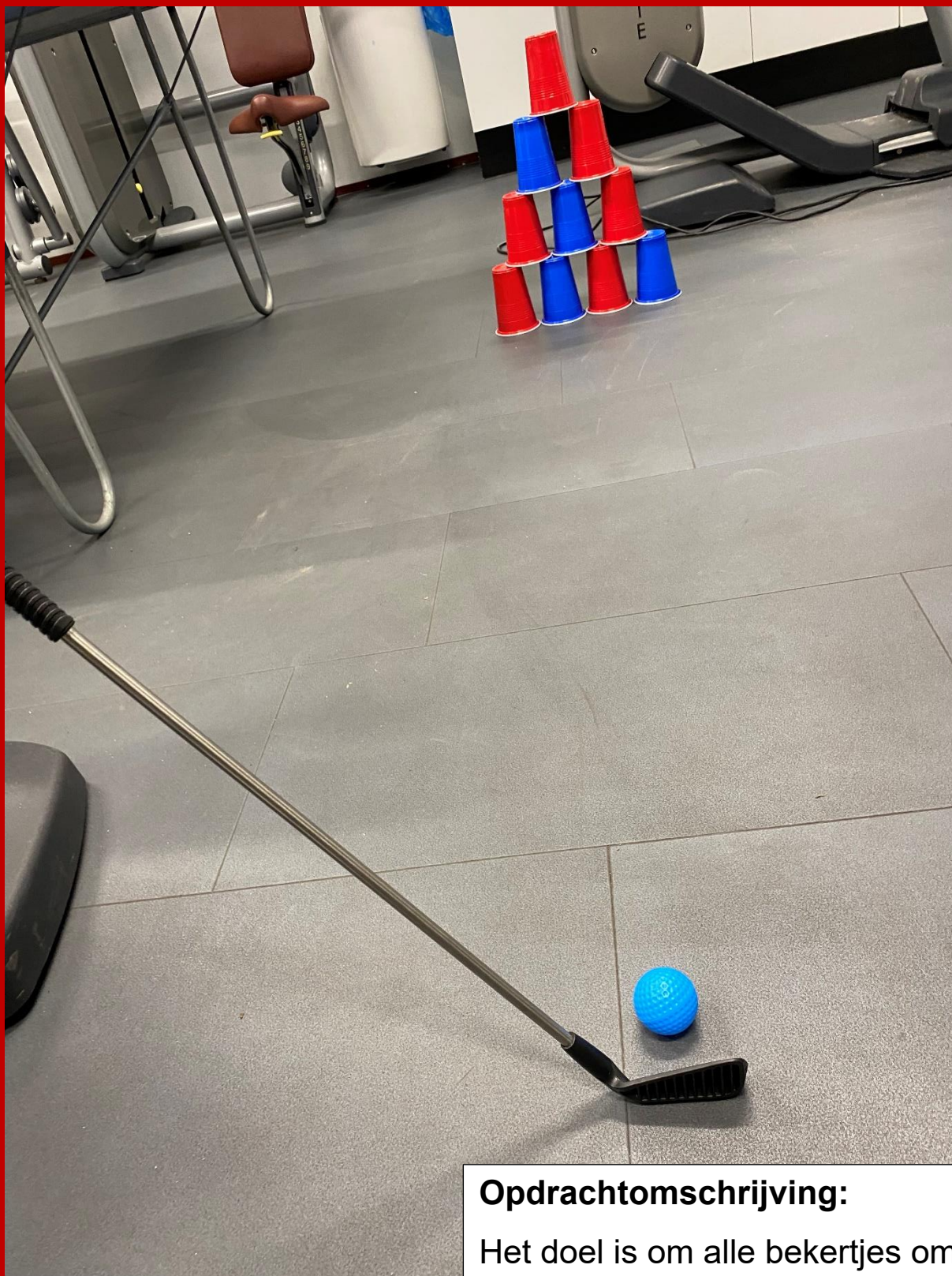


Benodigdheden:

- Kartonnenplaat
- 2 knikkers
- 2 groene ballen
- 2 rode ballen
- 2 blauwe ballen

Opdrachtomschrijving:

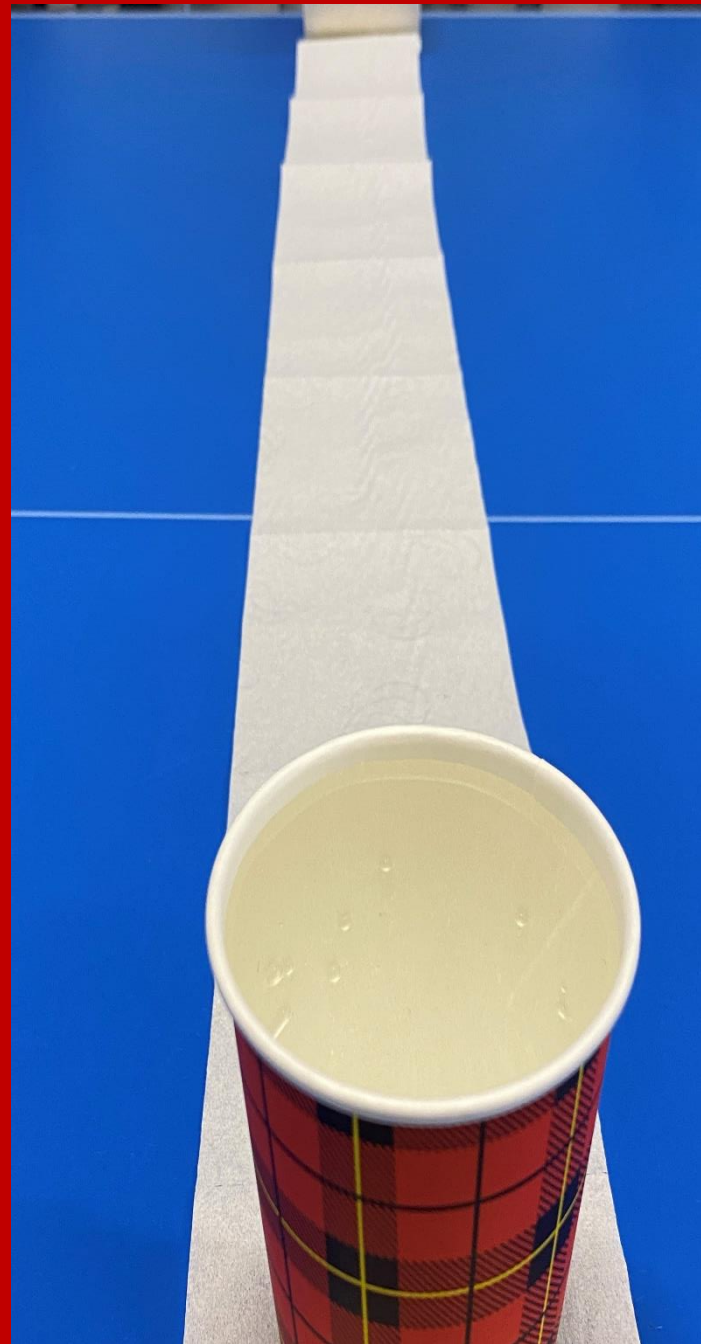
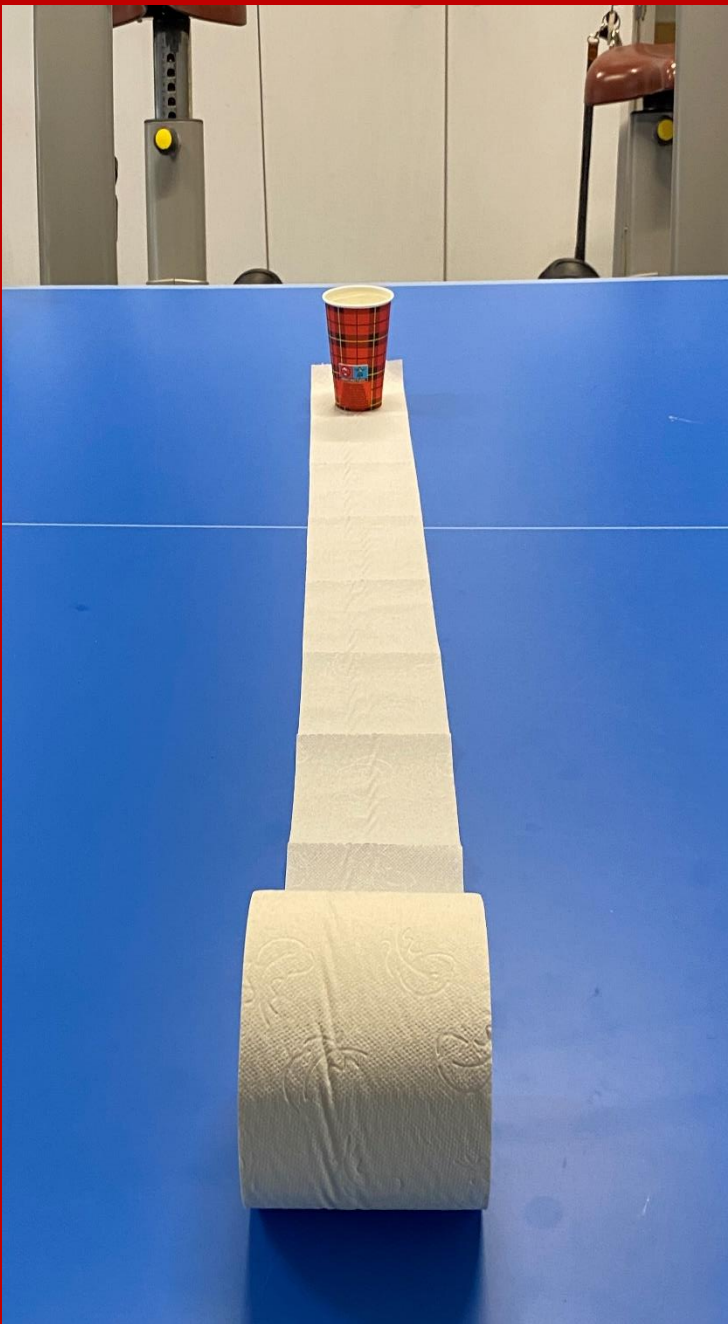
Het doel is om alle ballen in de juiste kleur te krijgen. Jij of iemand naast je legt of rolt de bal op de plaat. Je moet dan de bal in het gat met de juiste kleur krijgen. Lukt het om de bal in de juiste kleur te krijgen, dan krijg je een punt. Lukt het om de knikker in de gele gaten te krijgen? Dan krijg je 3 punten.

**Benodigdheden:**

- Minigolf sticks
- 8 minigolf balletjes
- 10 plastic bekertjes

Opdrachtomschrijving:

Het doel is om alle bekertjes om te krijgen doormiddel van te schieten met de golfsticks. Je krijgt 8 ballen en je moet daarmee zoveel mogelijk bekertjes omslaan. Het aantal bekertjes dat omvallen is het aantal punten dat je hebt gehaald. Na 8 keer schieten tel je het aantal punten bij elkaar op en heb je een puntenaantal.

**Benodigdheden:**

- Wc rol
- Kartonnen bekertje
- Kan met water

Opdrachtomschrijving:

Je rolt de wc-rol uit zodat er een lange witte rol ligt. Dan zet je een bekertje tot de rand gevuld met water op het papiertje. Je rolt dan de rol naar je toe waardoor het bekertje ook jouw kant op komt. Het doel is om de beker helemaal terug te krijgen bij de rol. Wanneer er water uit de beker valt, komt dat op het papiertje en scheurt het papiertje.



Benodigdheden:

- 10 bekertjes gevuld met water.
- 2 verschillende kleuren pingpong ballen.
- 4 boeken of spelletjes voor onder de bekertjes.

Opdrachtomschrijving:

Je gaat met z'n tweeën aan de overkant staan van de bekertjes. Je probeert de bal met 1 stuit op de tafel of zonder stuit in 1 van de bekertjes te gooien. Je mag zelf kiezen of je de bal voor of achter het net stuitert.



Benodigdheden:

- Ballonen
- 2 kleuren Pittenzakjes
- Tape

Opdrachtomschrijving:

Het doel is om de pittenzakjes in het vierkant te gooien. Doordat er een ballon vast zit aan de pittenzakjes, krijgen de pittenzakjes een andere weerstand. Doordat je met 2 verschillende kleuren speelt, speel je een wedstrijdje tussen 2 teams. Als het pittenzakje in het vierkant beland heb je een punt. De deelnemer met de meeste punten na het gooien wint.

**Benodigdheden:**

- Eendjes
- Vishengels
- Bak/stoel

Opdrachtomschrijving:

Het doel is om zo veel mogelijk vissen te vangen. Dit doe je doormiddel van het haakje van de hengel om de haakjes van de vissen te krijgen.



Benodigdheden:

- Pittenzakjes
- Groot dartbord.

Opdrachtomschrijving:

Je legt een pittenzakje op je voet. Dan schop je de pittenzak richting het dartbord. Op het dartbord staan de punten. Het vakje waar de pittenzak opvalt zijn het aantal punten dat je hebt gehaald. Je mag 4 keer schoppen. Het aantal punten tel je dan bij elkaar op. Dat is dan je eindscore.



Benodigdheden:

- A4 papier
- Kartonnen bekertjes

Opdrachtomschrijving:

Je vouwt zelf een vliegtuigje. Wanneer je het vliegtuigje gevouwen hebt, probeert je de kartonnen bekertjes er af te gooien. Het spel eindigt wanneer alle bekertjes er af zijn of wanneer het vliegtuigje niet meer kan vliegen.



Benodigdheden:

- Föhn
- Verschillende soorten ballen
- Pingpong bal voor op de föhn.

Opdrachtomschrijving:

Iemand houdt de föhn vast en legt er een pingpongballetje op. De lucht blaast het balletje omhoog. Je probeert dan het balletje er af te gooien door er een ander balletje tegen aan te gooien. Lukt het met een ballenbakbal dan heb je 1 punt. Lukt het met een pingpong bal dan krijg je 3 punten. De deelnemer mag 10 keer gooien.



Benodigdheden:

- Een kartonnen bordje
- Pingpongballen
- Bakje pingpong ballen
- Een touw



Opdrachtoomschrijving:

Het touw zit vast aan het bordje. Op het bordje liggen een aantal pingpong ballen. Het doel is om het bordje met de pingpongballen over het parcours heen te krijgen zonder dat de pingpongballen van het bordje afvallen. Als er een balletje afvalt begin je helemaal opnieuw. Je moet proberen zo snel mogelijk aan de overkant van het parcours te komen.