



Book of records

De flamingo

De uitdaging

Sta zo lang mogelijk op 1 been

Materialen

- Timer

Regels

- Je staat zo lang mogelijk stil op 1 plek, op 1 been.
- Je mag zelf kiezen op welk been je staat
- Je mag je been niet klemmen om je andere been en/of je voet op je andere voet zetten.
- Je mag niet verwisselen van been.



.LUDIOS



Groep 3/4

Book of records

De flamingo



.LUDIOS



Book of records

De flamingo

De uitdaging

Sta zo lang mogelijk op 1 been.

Materialen

- Timer
- Een blokje of andere kleine verhoging

Regels

- Je staat zo lang mogelijk stil op het blokje of de andere verhoging, op 1 been.
- Je mag zelf kiezen op welk been je staat
- Je mag je been niet klemmen om je andere been en/of je voet op je andere voet zetten.
- Je mag niet verwisselen van been.



.LUDIOS



Book of records

De flamingo

De uitdaging

Sta zo lang mogelijk op 1 been.

Materialen

- Timer
- Een blokje of andere kleine verhoging
- Een theedoek of blinddoek

Regels

- Je mag je been niet klemmen om je andere been en/of je voet op je andere voet zetten.
- Je mag niet verwisselen van been.

Twee varianten voor deze uitdaging

1. Je staat zo lang mogelijk stil op het blokje of de andere verhoging, op je goede been. Je bent geblinddoekt.
2. Je staat op je verkeerde been. Je bent niet geblinddoekt.



.LUDIOS



Book of records

Latje trap

De uitdaging

Raak zo vaak mogelijk de lat binnen 1 minuut

Materialen

- Stoepkrijt (er wordt een lijn op een muur getekend, de lat)
- Een voetbal
- Een pion
- Timer

Regels

- Je schiet altijd vanaf de pion richting de lat (de lijn van stoepkrijt die door de Ludiosser gemaakt is)
- Je krijgt een punt als je de lat raakt
- Het record is het aantal punten dat je behaald hebt
- Hoogte van de lat: 1 meter
- Afstand pion tot de muur: 2 meter



.LUDIOS



Groep 3/4

Book of records

Latje trap



.LUDIOS



Book of records

Latje trap

De uitdaging

Raak zo vaak mogelijk de lat binnen 1 minuut

Materialen

- Stoepkrijt (er wordt een lijn op een muur getekend, de lat)
- Een voetbal
- Een pion
- Timer

Regels

- Je schiet altijd vanaf de pion richting de lat (de lijn van stoepkrijt die door de Ludiosser gemaakt is)
- Je krijgt een punt als je de lat raakt
- Het record is het aantal punten dat je behaald hebt
- Hoogte van de lat: 1,5 meter
- Afstand pion tot de muur: 4 meter



.LUDIOS



Book of records

Latje trap

De uitdaging

Raak zo vaak mogelijk de lat binnen 1 minuut

Materialen

- Stoepkrijt (er wordt een lijn op een muur getekend, de lat)
- Een voetbal
- Een pion
- Timer

Regels

- Je schiet altijd vanaf de pion richting de lat (de lijn van stoepkrijt die door de Ludiosser gemaakt is)
- Je krijgt een punt als je de lat raakt
- Het record is het aantal punten dat je behaald hebt
- Hoogte van de lat: 2 meter
- Afstand pion tot de muur: 6 meter



.LUDIOS



Book of records

Over de sloot

De uitdaging

Spring zo ver mogelijk na een aanloop.

Materialen

- 2 matjes (of stoepkrijt als er geen matjes zijn voor buiten)
- Meetlint

Regels

- De Ludiosser legt de matjes neer (of tekent lijnen met het stoepkrijt).
- Neem een aanloop en spring van matje naar matje (of van lijn naar lijn). Beide voeten moeten bij de landing volledig op de mat of over de lijn zijn. Als daarna 1 voet van de mat of buiten de lijn komt telt de sprong ook nog. Als je de sprong hebt gehaald ga je door naar de volgende sprong (zie hieronder).
- De afstand tussen de matjes begint op 0,5 meter. Bij elke gehaalde sprong gaat het tweede matje 0,5 meter naar achter.
- Het record dat je neerzet is de laatste afstand die je gehaald hebt voordat de sprong mislukt.



.LUDIOS



Groep 3/4

Book of records

Over de sloot



.LUDIOS



Book of records

Over de sloot

De uitdaging

Spring zo ver mogelijk na een aanloop.

Materialen

- 2 matjes (of stoepkrijt als er geen matjes zijn voor buiten)
- Meetlint

Regels

- De Ludiosser legt de matjes neer (of tekent lijnen met het stoepkrijt).
- Neem een aanloop en spring van matje naar matje (of van lijn naar lijn). Beide voeten moeten bij de landing volledig op de mat of over de lijn zijn. Je mag doorrennen na de landing. Als je de sprong hebt gehaald ga je door naar de volgende sprong (zie hieronder).
- De afstand tussen de matjes begint op 0,5 meter. Bij elke gehaalde sprong gaat het tweede matje 0,5 meter naar achter.
- Het record dat je neerzet is de laatste afstand die je gehaald hebt voordat de sprong mislukt.



.LUDIOS



Book of records

Over de sloot

De uitdaging

Spring zo ver mogelijk na een aanloop.

Materialen

- 2 matjes (of stoepkrijt als er geen matjes zijn voor buiten)
- Meetlint

Regels

- De Ludiosser legt de matjes neer (of tekent lijnen met het stoepkrijt).
- Neem een aanloop en spring van matje naar matje (of van lijn naar lijn). Beide voeten moeten bij de landing volledig op de mat of over de lijn zijn. Als je de sprong hebt gehaald ga je door naar de volgende sprong (zie hieronder).
- De afstand tussen de matjes begint op 0,5 meter. Bij elke gehaalde sprong gaat het tweede matje 0,5 meter naar achter.
- Het record dat je neerzet is de laatste afstand die je gehaald hebt voordat de sprong mislukt.



.LUDIOS



Book of records

Tikkertje

De uitdaging

Tik zoveel mogelijk kinderen in 45 seconden.

Materialen

- 1 lintje (voor de tikker)
- 1 stopwatch
- 1 pion (wachtplek voor de getikten)
- Hoedjes (voor het maken van het veld)

Regels

- De Ludiosser houdt bij hoeveel kinderen je hebt getikt in 45 seconden: dat is het record van de uitdaging.
- Drie is te veel. Wanneer je getikt bent ga je aan de zijkant van het veld bij de pion staan. Als het derde kind getikt is mag het eerste kind dat getikt was weer meedoen. Er staan dus nooit meer dan 2 kinderen aan de zijkant.
- De lopers moeten altijd binnen het veld blijven. Als de lopers buiten het veld komen zijn ze 'getikt' en dus af.
- Gebruik een relatief klein veld (de Ludiosser bepaalt).



.LUDIOS



Groep 3/4

Book of records

Tikkertje



.LUDIOS



Book of records

Tikkertje

De uitdaging

Tik zoveel mogelijk kinderen in 45 seconden.

Materialen

- 1 lintje (voor de tikker)
- 1 stopwatch
- 1 pion (wachtplek voor de getikten)
- Hoedjes (voor het maken van het veld)

Regels

- De Ludiosser houdt bij hoeveel kinderen je hebt getikt in 45 seconden: dat is het record van de uitdaging.
- Drie is te veel. Wanneer je getikt bent ga je aan de zijkant van het veld bij de pion staan. Als het derde kind getikt is mag het eerste kind dat getikt was weer meedoen. Er staan dus nooit meer dan 2 kinderen aan de zijkant.
- De lopers moeten altijd binnen het veld blijven. Als de lopers buiten het veld komen zijn ze 'getikt' en dus af.
- Gebruik een relatief klein veld (de Ludiosser bepaalt).



.LUDIOS



Book of records

Tikkertje

De uitdaging

Tik zoveel mogelijk kinderen in 45 seconden.

Materialen

- 1 lintje (voor de tikker)
- 1 stopwatch
- 1 pion (wachtplek voor de getikten)
- Hoedjes (voor het maken van het veld)

Regels

- De Ludiosser houdt bij hoeveel kinderen je hebt getikt in 45 seconden: dat is het record van de uitdaging.
- Drie is te veel. Wanneer je getikt bent ga je aan de zijkant van het veld bij de pion staan. Als het derde kind getikt is mag het eerste kind dat getikt was weer meedoen. Er staan dus nooit meer dan 2 kinderen aan de zijkant.
- De lopers moeten altijd binnen het veld blijven. Als de lopers buiten het veld komen zijn ze 'getikt' en dus af.
- Gebruik een relatief groot veld (de Ludiosser bepaalt).



.LUDIOS



Book of records

Vind het net

De uitdaging

Gooi binnen 1 minuut zoveel mogelijk basketballen in de basket.

Materialen

- 1 basketbal
- 1 basket
- 4 hoedjes
- Stopwatch

Regels

- De Ludiosser zet de hoedjes en de basket neer. De hoogte van de basket is 2.20 meter en de hoedjes staan op 1 meter afstand van de basket.
- Je gooit altijd vanaf achter de lijn die met de hoedjes is gemaakt.
- Als je de bal hebt gegooid, pak je zo snel mogelijk de bal en gooi je nog een keer.
- Gooi zoveel mogelijk ballen raak voordat de tijd op is!



.LUDIOS



Groep 3/4

Book of records

Vind het net



.LUDIOS



Book of records

Vind het net

De uitdaging

Gooi binnen 1 minuut zoveel mogelijk basketballen in de basket.

Materialen

- 1 basketbal
- 1 basket
- 4 hoedjes
- Stopwatch

Regels

- De Ludiosser zet de hoedjes en de basket neer. De hoogte van de basket is 2.40 meter en de hoedjes staan op 1.50 meter afstand van de basket.
- Je gooit altijd vanaf achter de lijn die met de hoedjes is gemaakt.
- Als je de bal hebt gegooid, pak je zo snel mogelijk de bal en gooi je nog een keer.
- Gooi zoveel mogelijk ballen raak voordat de tijd op is!



.LUDIOS



Book of records

Vind het net

De uitdaging

Gooi binnen 1 minuut zoveel mogelijk basketballen in de basket.

Materialen

- 1 basketbal
- 1 basket
- 4 hoedjes
- Stopwatch

Regels

- De Ludiosser zet de hoedjes en de basket neer. De hoogte van de basket is 2.60 meter en de hoedjes staan op 2 meter afstand van de basket.
- Je gooit altijd vanaf achter de lijn die met de hoedjes is gemaakt.
- Als je de bal hebt gegooid, pak je zo snel mogelijk de bal en gooi je nog een keer.
- Gooi zoveel mogelijk ballen raak voordat de tijd op is!



.LUDIOS



Book of records

Train je been

De uitdaging

Doe zo lang mogelijk een wall sit.

Materialen

- Stopwatch
- Muur

Regels

- Je hebt je rug tegen de muur
- Je hebt je voeten ter hoogte van je schouders staan
- Je hebt je handen langs je lichaam
- Je benen moeten in een hoek van 90 graden zijn, alsof je op een stoel zit
- De Ludiosser houdt de tijd bij met de stopwatch



.LUDIOS



Groep 3/4

Book of records

Train je been



.LUDIOS



Book of records

Train je been

De uitdaging

Doe zo lang mogelijk een wall sit

Materialen

- Stopwatch
- Muur
- Leeg flesje

Regels

- Je hebt je rug tegen de muur
- Je hebt je voeten ter hoogte van je schouders staan
- Je hebt je handen langs je lichaam
- Je benen moeten in een hoek van 90 graden zijn, alsof je op een stoel zit
- Je houdt met je handen een leeg flesje vast. Je armen moeten recht vooruit blijven
- De Ludiosser houdt de tijd bij met de stopwatch





Book of records

Train je been

De uitdaging

Doe zo lang mogelijk een wall sit

Materialen

- Stopwatch
- Muur
- Vol flesje water

Regels

- Je hebt je rug tegen de muur
- Je hebt je voeten ter hoogte van je schouders staan
- Je hebt je handen langs je lichaam
- Je benen moeten in een hoek van 90 graden zijn, alsof je op een stoel zit
- Je houdt met je handen een vol flesje water vast. Je armen moeten recht vooruit blijven
- De Ludiosser houdt de tijd bij met de stopwatch

