




Stoeien met thuisblijven

We worden door Corona in de houdgreep gehouden. Kinderen kunnen niet met hun vriendjes/vriendinnetjes spelen en al helemaal niet stoeien. Toch is stoeien erg belangrijk voor de ontwikkeling van het kind, en vooral heel erg leuk! Hieronder kunnen jullie een zevental stoeispelletjes vinden die geschikt zijn voor het hele gezin en die gemakkelijk thuis gedaan kunnen worden. Veel plezier!

Gouden stoeiregels

-  Stop = stop. Als iemand wilt dat je stopt, stop je ook meteen
-  Stoei op een veilige plek
Bijvoorbeeld: een matras op de grond, vloerkleed in de woonkamer of op het gras in de achtertuin
-  Tel samen af voordat je begint:
3, 2, 1 HAJIME! (Japans voor beginnen)

Tips

-  Trek oude kleding aan (bijv. een oude sweater)
-  Maak de oefeningen moeilijker door een tijdslimiet af te spreken (bijv. binnen 10 seconden)
-  Maak de oefeningen makkelijker door hulp te vragen aan een extra persoon. Zorg wel dat het eerlijk blijft!



Bewegend bezig zijn met Skills 4 life?
Kijk op www.schooljudo.nl

1. Putjetrek - Val jij in de put?

Extra nodig

- Douchematje/kussen/hoepel als put

Startpositie

- Je staat met z'n tweeën of meer om de put heen
- Je houdt elkaar bij de handen of mouwen vast

Het stoeispel

- Ieder probeert zelf niet 'in de put' geduwd of getrokken te worden, maar wel de ander(en) zover te krijgen

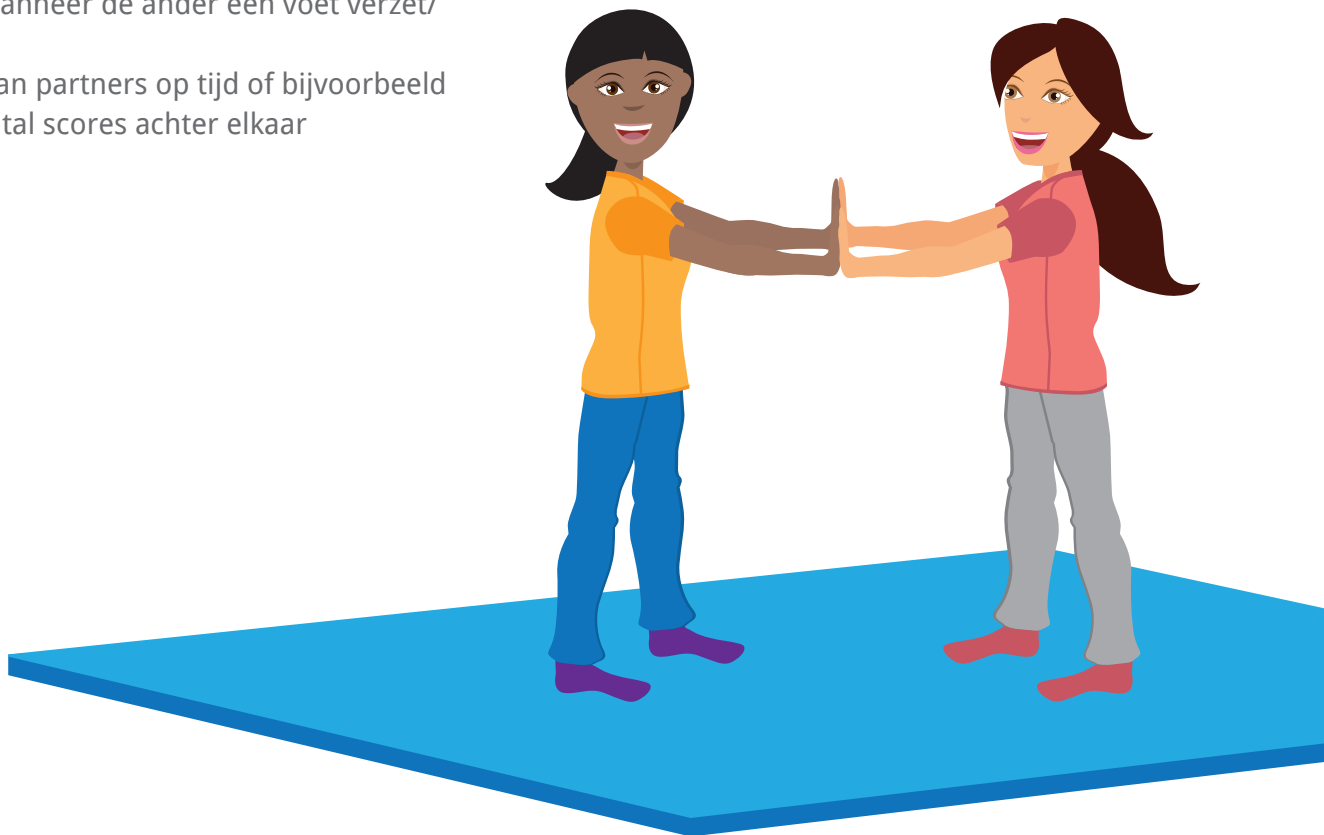
2. Balansboksen - Wie boks jij uit balans?

Startpositie

- Je staat met z'n tweeën tegenover elkaar, in spreidstand
- Je houdt beiden de armen op borsthoogte naar voren met de handpalmen tegen die van de ander

Het stoeispel

- Je probeert nu de ander uit evenwicht te krijgen, zonder zelf een stap te hoeven zetten
- Je scoort wanneer de ander een voet verzet/ omvalt
- Wisselen van partners op tijd of bijvoorbeeld na een aantal scores achter elkaar



3. Eskimodans - Dansen op ijs.

Startpositie

- Met z'n tweeën op de knieën tegenover elkaar en houd elkaar met beide handen aan de mouwen of bovenarmen vast

Het stoeispel

- Stuur elkaar om de beurt maximaal naar links en rechts opzij, zonder dat je daarbij omvalt
- Als dit lukt kan je er een wedstrijdje van maken; wie kan de ander omsturen?

4. Kruipend naar de finish - Wordt het balen of ga je de finish halen?

Extra nodig

- Een stevige handdoek

Startpositie

- Onderpartner knoopt de handdoek om zijn of haar middel
- Onderpartner zit op handen en knieën bij de start
- Bovenpartner zit ernaast op één knie en houdt de handdoek stevig vast. Dit kunnen natuurlijk ook meer personen zijn!

Het stoeispel

- De onderpartner probeert naar de finish te kruipen terwijl de bovenpartner diegene tegenhoudt
- Wissel van rol



5. Bulldozer - Hey gozer, bulldozer!

Startpositie

- Onderpartner zit op onderarmen en knieën
- Bovenpartner (de bulldozer) zit naast de onderpartner op de knieën

Het stoeispel

- De bulldozer probeert nu de onderpartner op de rug te krijgen
- Wissel van rol

6. Kom op, sta op! - Bereik je de top of wordt het een flop?

Startpositie

- Onderpartner ligt op de rug of buik
- Bovenpartner ligt hier bovenop

Het stoeispiel

- De onderpartner probeert te gaan staan terwijl de bovenpartner dit tegenhoudt
- De onderpartner scoort een punt als hij of zij op alleen twee voeten staat
- Wissel van rol

7. Toverstoel - Wie kan er blijven zitten in een stoel die zowel draait, schommelt als rolt?

Startpositie

- Met z'n tweeën klaarliggen (zie plaatje)
- Onderpartner ligt op de rug en wordt vastgehouden door bovenpartner
- Houd met je ene arm de 'hoofdleuning' vast (arm om hoofd onderpartner) en met je andere arm de 'armleuning' (inklemmen arm onderpartner)



Het stoeispiel

- Oefenen met een opbouw in geboden weerstand: van meewerken naar tegenwerken
- De bovenpartner probeert 10 seconden in de toverstoel te blijven zitten terwijl de toverstoel probeert te ontsnappen. De toverstoel is ontsnapt wanneer deze niet meer op de rug ligt
- Wissel van rol

