

# PARKOUR

Beste (groot) ouders,  
De maanden mei- juni staan voor BEWEGING! De campagne Parkour van het Octopusplan wil kinderen creatief buiten laten bewegen. Studies wijzen uit dat kinderen te veel stilzitten. Het voorjaar is een uitgelezen moment om buiten te komen en samen te bewegen. Meer beweging en recreatie in de schoolomgeving is naast vergroening, participatie, kindvriendelijke inrichting, een onderdeel van onze visie 'Schoolomgeving 2.0'. Via dit ludieke spel willen we zowel kinderen als ouders, broer, zus, buurkinderen en vele anderen motiveren om in beweging te komen.



Doe mee aan de wedstrijd en win een cool Parkour-sjaaltje (zie ommezijde).  
Veel plezier!

[www.octopusplan.info](http://www.octopusplan.info)

Scissors icon: ✂

**P**

**A**

**R**

**K**

**O**

**U**

**CONDITIE**

**EVENWICHT** (per twee)

Sta op 1 been en probeer elkaar uit evenwicht te brengen (eerst zonder aanraken, dan door een high punt, winnaar moet voor dat punt de verliezer tikken (anders 5 hurksprongen))

**Blad-steen-schaar spel:**  
Verliezer loopt tot een afgesproken punt, winnaar moet vijf te geven of five te geven of weg te trekken, dan via voetengevecht...)

**Verstopper-tje**  
Zakdoek leggen

**We spelen een spel!**  
123 plano of schipper mag ik overvaren  
(varianten: op één been, met je ogen toe, achterstevoren,...)

Tikkertje of duottikkertje

**Vertel 1 minuut over je favoriete sport**  
Iemand telt tot 60 (in stilte) Je mag geen 'E.U.H.' Je mag geen ja/nee zeggen  
Kies zelf een 'verboden' woord

Geraakt = uit het spel

**Beweeg of je bent eraan!**  
Maak een speelveld  
Twee baltickers staan aan de buitenkanten van het veld. Raak zoveel mogelijk personen met de bal.

**Raad welke sport ik uitbeeld (om ter snelste)**  
Kies zelf een sport  
Zwemmen, fietsen, bowling, paardrijden, golfen,

**Ga deze week op een gekke manier naar school**  
Wandel achteruit (iemand anders geeft instructies)  
Ga rug aan rug staan en sla de armen in elkaar  
Vorm een polonaise, zingen mag!  
Per 2: bind 1 voet aan elkaar

**PARCOURS (stippel een parcours uit, speel tegen elkaar)**  
Spring met een bal tussen je benen  
Draag met twee een derde persoon  
Loop om de vijf passen om je as  
Wandel als een dier (kikker, konijn, aap, olifant,...)  
Maak radslagen

Scissors icon: ✂



**Wedstrijd**

Stuur ons via [www.octopusplan.info/parkour](http://www.octopusplan.info/parkour) een leuke actiefoto en win één van de coole Parkour sjaaltjes! Meedoen kan vanaf 1 mei tot 8 juni.

**Hoe speel je?**

Ga naar buiten en maak een wandeling, onderweg laat je iemand (om beurt) een getal van 1-10 zeggen. Open en sluit het spel en laat vervolgens de persoon een letter kiezen. Voer de opdrachten uit

**Vouw-instructie**

1. Knip deze strook van het papier
  2. Vouw het papier diagonaal om
  3. Vouw de andere hoek om
  4. Vouw het papier terug open
  5. Vouw een hoek naar het midden
  6. Vouw alle hoeken naar het midden
  7. Draai om
  8. Vouw nog eens een hoek naar het midden
  9. Vouw nog eens alle hoeken naar het midden
  10. Draai nog eens
- Veel speelplezier!