

Inhoudsopgave

De spelletjes

Indeling

Rustgevende spelletjes

Stilte...

Tijdmeter

Op reis

Ontspanningsreis

Stel je voor, je bent een...

Ademhaling tellen

Schudden

Raak me maar

Fluisterpost

Beeldpost

Telegram versturen

Bouwmeesters

Blinde kassiers

Geheugentest

Concentratiespelletjes

Plof

Een gekke eend

Zinspelen

Zoef

Krantenmep

Bumpity-Bump-Bump-Bump

Alfabet doorgeven

Ribbel-Dibbel

Commando pinkelen

Psychiatertje

Bewegingsspelletjes

Sta-dans

Zenders

Spelletjes om onrust en spanning te verminderen

Arbeiders

Knipogen

Tomatensla

Wisselen

Basisactiviteit

10-minuten-spelletjes

De spelletjes

De spelletjes zijn effectieve hulpmiddelen om ontspanning en rust terug te brengen in de stamgroep. Kinderen hebben daar vaak even behoefte aan na een periode van hard werken. Rust en ontspanning zijn op deze momenten heel belangrijk om je vervolgens weer goed te kunnen concentreren en inspannen.

Door samen de spelletjes te spelen en samen plezier te hebben komt dit ook ten goede aan de sfeer en het klimaat in de stamgroep.

Bij de keuze voor de spelletjes is rekening gehouden met de volgende zaken:

- alle spelletjes kunnen met de hele groep gespeeld worden;
- iedereen kan meespelen;
- er is weinig tot geen voorbereiding voor nodig, geen bijzondere hulpmiddelen en geen speciale ruimte;
- de spelletjes zijn gemakkelijk aan te passen aan de groep;
- er zijn geen verliezers of winnaars, het gaat erom samen plezier te hebben;
- de spelletjes zijn makkelijk uit te leggen en aan te leren;

Indeling

De spelletjes zijn ingedeeld in vier categorieën: rustgevende spelletjes, concentratiespelletjes, bewegingsspelletjes en spelletjes om onrust en spanning te verminderen.

1. Rustgevende spelletjes

Deze spelletjes zijn bedoeld om rustig te worden. Rustig worden is niet hetzelfde als stil zijn. Het is meer: niet alleen uiterlijk, maar ook innerlijk rust vinden.

Spelletjes die zich hier goed voor lenen zijn stiltespelletjes, maar ook waarnemingsspelletjes. Waarnemingsspelletjes gericht op het waarnemen van jezelf en van andere kinderen.

2. Concentratiespelletjes

Dit zijn spelletjes waarvoor de kinderen zich goed moeten concentreren en heel oplettend moeten zijn om goed en snel te kunnen reageren. In deze categorie bevinden zich veel taalspelletjes.

3. Bewegingsspelletjes

Dit zijn spelletjes waarbij meer delen van het lichaam actief zijn dan alleen het hoofd. Het zijn hele leuke spelletjes, waaraan veel plezier te beleven valt, maar die ook ten goede komen aan de concentratie.

4. Spelletjes om onrust en spanning te verminderen

Dit zijn spelletjes voor momenten waarop de kinderen druk en opgewonden zijn. Het zijn spelletjes vol activiteit en beweging, maar met een rustig einde.

Rustgevende spelletjes

Stilte...

Alle kinderen kunnen gewoon aan hun tafel blijven zitten. De stamgroepleider zegt: 'Leg je handen op tafel. Leg je hoofd op je handen en doe je ogen dicht.' Als iedereen rustig is geworden vraagt hij: 'Luister geod naar de stilte. Als ik jullie straks vraag je ogen weer open te doen, vertellen jullie wat je allemaal in de stilte gehoord hebt.'

Na de oefening een aantal keren te hebben gedaan, kan deze worden uitgebreid. Dan kunnen ook ramen of deuren opengezet worden om ook naar de geluiden van buiten te luisteren.

Variatie

De stamgroepleider kan proberen de stilte met een cassette recorder op te nemen om er later samen naar te luisteren. Het is opvallend hoe 'luidruchtig' stilte kan zijn.

Tijdmeter

Alle kinderen kunnen gewoon aan hun tafel blijven zitten. Ze leggen hun handen op tafel en hun hoofd hierop. Ze sluiten de ogen. De stamgroepleider geeft een sein en vraagt de kinderen om na een bepaald aantal seconden de ogen weer open te doen. Dit moeten de kinderen zo goed mogelijk proberen in te schatten. De kinderen die de ogen weer open doen gaan rechtop zitten. Ze blijven stil. Nadat de tijd verstreken is, worden de kinderen die nog liggen met een seintje 'wakker' gemaakt.

Neem een niet te grote tijdsperiode. Twee minuten is al erg lang.

Op reis

De kinderen zitten ontspannen in in een makkelijke houding op hun stoel. Ze sluiten de ogen. De stamgroepleider stuurt hen op een 'fantasiereis' door met een rustige stem bijvoorbeeld het volgende verhaal te vertellen:

'Je ligt in een weiland. De zon schijnt warm op je lichaam. Je hoort vogels tjilpen. Het gras geurt.'

Tussen de zinnen wacht de stamgroepleider even, zodat de kinderen zich in de situatie kunnen verplaatsen. Na een aantal minuten haalt de stamgroepleider de kinderen weer terug in de stamgroep door bijvoorbeeld te zeggen:

'De zon gaat langzaam onder. Je moet naar huis. Je rekt je uit en doet je ogen open. Je bent weer terug in de stamgroep.'

Er zijn natuurlijk talrijke variaties op deze oefening mogelijk. Er kunnen vlinders, bloemen, bijen in het verhaal voorkomen. Ook kan de oefening worden uitgebreid met een wandeling.

Wanneer de oefening is afgelopen krijgen de leerlingen de tijd om over hun belevenissen te vertellen.

Ontspanningsreis

Alle kinderen gaan makkelijk zitten en doen hun ogen dicht.

De stamgroepleider begint te vertellen:

'Stel je voor, je hebt je erg ingespannen en bent nu helemaal uitgeput. Je hebt rust en ontspanning nodig. In gedachten kun je naar elke willekeurig plek op de wereld reizen, zelfs plaatsen die niet echt bestaan, maar die je zelf verzint. Bijvoorbeeld luilekkerland, het middelpunt van de aarde, of nog anders. Droom van een plaats waar je van houdt, maak het je daar gemakkelijk, rust uit, geniet van de rust en de stilte.'

Na ongeveer twee a drie minuten haalt de stamgroepleider de kinderen terug in de stamgroep.

'Nu ben je rust en ontspannen. Je komt weer terug in de stamgroep.'

Geef de kinderen de gelegenheid om over hun reis te vertellen, eventueel eerst in tweetallen.

Wanneer deze oefening vaker gedaan is, kan de nabespreking achterwege worden gelaten.

Stel je voor, je bent een ...

Alle kinderen nemen een ontspannen houding aan en doen hun ogen dicht. De stamgroepleider legt de kinderen nu een fantasiebeeld voor en helpt hen door vragen te stellen hun lichaam bewust waar te nemen. Hij zegt bijvoorbeeld: 'Stel je voor, je bent een rozenstruik.' Na een

tijdje stelt hij vragen als: 'Waar groei je? Probeer je wortels te voelen. Hoe diep steken ze in de grond? Hoe voel je je stam? Hoe voel je je takken? Heb je veel bloemen? Ruiken ze lekker?'

Voor deze oefening is het belangrijk dat de kinderen zich veilig voelen in de groep. Houd na de oefening tijd over om de ervaringen te bespreken.

In plaats van een rozenstruik kunnen ook andere fantasiebeelden worden gebruikt. Bijvoorbeeld een appelboom, een dier, een steen, een huis, enz.

Ademhaling tellen

De stamgroepleider zegt: 'Zoek een plekje in de stamgroep waar je lekker kunt zitten, beweeg je lichaam wat heen en weer totdat je je lekker voelt. We gaan een oefening doen waarin we aandacht gaan schenken aan de adem-haling. Als je lekker zit ga je eens goed letten op je ademhaling, voel je hoe de lucht je lichaam in en uit gaat? En terwijl je let op die ademhaling, ga je elke ademhaling tellen. Telkens als je bij vijf bent begin je weer opnieuw. Let ook op je buik, die heen en weer gaat als je in- en uitademt. Als je de tel kwijt raakt begin je gewoon weer opnieuw'.

Laat de kinderen zeker in het begin niet te lang achter elkaar door tellen. De tijd kan per keer verhoogd worden. De eerste keer kan men volstaan met twee minuten. Hierna kan een minuut pauze ingelast worden waarna de oefening nog een keer herhaald wordt.

Schudden

De stamgroepleider zegt: 'Zoek een plekje in de stamgroep waar je kunt staan zonder een ander te storen. Begin je polsen en handen los te schudden, zo zachtjes dat alle letters die je vandaag geschreven hebt, uit je vingers weg gaan..... laat nu niet alleen je handen, maar ook je armen schudden..... en laat ook je schouders meedoen..... Je hele lichaam mag mee doen met de schudoefening, vergeet je benen en je voeten niet..... En ga maar weer terug naar je plaats.'

Raak me maar

Alle kinderen gaan in een kring staan en doen hun ogen dicht. De onderlinge afstand moet zo zijn, dat elk kind zijn buurman makkelijk kan aanraken. De stamgroepleider, die ook in de kring staat, begint een aanraking door te geven, bijvoorbeeld een handdruk, een schouderklop, een aai. De aanraking gaat de kring rond. Wanneer de aanraking weer bij de stamgroepleider terug is geeft hij een teken dat de ogen weer open mogen.

Fluisterpost

De kinderen zitten in een kring en fluisteren om de beurt een woord of zin van oor tot oor. Het woord of de zin mag maar één keer gezegd worden. De laatste die de post ontvangt, zegt het hardop. Dan mag hij een nieuwe boodschap doorgeven.

Beeldpost

De kinderen zitten in een kring en geven pantomimisch ingebeelde voorwerpen door, bijvoorbeeld een hete pan, een stok, een steen, een natte spons, etc. De laatste deelnemer moet het voorwerp hardop benoemen.

Hij mag een nieuw voorwerp doorgeven.

Telegram versturen

De kinderen vormen een 'draad' door achter elkaar te gaan staan. Het laatste kind krijgt van de stamgroepleider de opdracht een woord door de rij heen te telegraferen door met zijn vingers op de rug van het kind voor het te tekenen. Er mag niet gepraat worden en ook andere tekens zijn niet toegestaan.

Als het telegram bij het voorste kind is aangekomen, wordt de inhoud vergeleken met de verzonden boodschap.

Bouwmeesters

De kinderen worden in twee groepen gesplitst. De ene groep moet nu uit willekeurige voorwerpen in de ruimte, bijvoorbeeld tafels, stoelen, prullenbakken, boeken, een bouwwerk oprichten, volledig geruisloos, zonder een woord te wisselen.

De andere groep moet het bouwwerk nu weer afbreken, net zo geruisloos en zonder het te laten instorten.

Blinde kassiers

De kinderen zitten in een kring en houden hun ogen dicht. De stamgroepleider laat na elkaar enkele munten rond gaan. De kinderen moeten door te voelen de waarde van de afzonderlijke munten achterhalen en de totale som die door hun handen is gegaan. Ze mogen hun uitkomsten pas hardop zeggen als alle munten weer bij de stamgroepleider terug zijn en hij de woorden 'ogen open' heeft gezegd.

Variatie

Om het spel extra moeilijk te maken, kan de stamgroepleider er een buitenlandse munt tussen smokkelen, of een munt uit het guldentijdperk.

Geheugentest

Bij dit spel moeten de kinderen proberen zoveel mogelijk te onthouden van een groot aantal kleine voorwerpen. De stamgroepleider legt 15 a 30 kleine voorwerpen op tafel, bijvoorbeeld een pen, potlood, gum, liniaal, theelepels, schaar, zakdoek, sleutel, etc.

Iedereen mag hier ongeveer twee minuten naar kijken. Daarna worden de voorwerpen afgedekt en gaan de kinderen alle voorwerpen die ze zich herinneren opschrijven, op een blaadje.

Vervolgens worden de uitkomsten vergeleken met de voorwerpen die er liggen.

Concentratiespelletjes

Plof

De kinderen zitten in de kring. Ze moeten goed weten wanneer ze aan de beurt zijn.

Ze tellen en zeggen daarbij om de beurt een getal: 1, 2, 3, 4, 5, 6, plof, 8, 9, etc. Alle getallen worden uitgesproken, alleen moet het betreffende kind in plaats van 7, alle veelvouden van 7 (dus 14, 21, 28, etc.) en alle getallen waarin een 7 voorkomt (17, 27, etc.) 'plof' zeggen.

Wie een fout maakt mag niet meer meedoen en doet daarom zijn armen over elkaar.

Variatie

Het spel wordt moeilijker wanneer voor het getal 5, veelvouden van 5 en getallen waarin een 5 voorkomt, 'sst' moet worden gezegd.

Een gekke eend

De kinderen zitten in een kring en zeggen na elkaar:

Leerling 1: Een eend

Leerling 2: met twee poten

Leerling 3: springt in het water.

Leerling 4: Plons.

Leerling moet één keer in zijn handen klappen.

Leerling 6 praat verder met: Twee eenden

Leerling 7: met vier poten

Leerling 8: springen in het water.

Leerling 9: Plons, plons.

Leerling 10 moet twee keer in zijn handen klappen.

Leerling gaat verder: Drie eenden

Etc.

Zinspelen

De kinderen zitten in een kring. Eén van hen begint met een zin van twee woorden, bijvoorbeeld: 'Ingrid loopt'. De linkerbuurman maakt de zin met één woord langer, bijvoorbeeld: 'Ingrid loopt langzaam.' De derde maakt ervan: 'Ingrid loopt heel langzaam.'

Enzovoort, totdat een deelnemer niet meer weet hoe hij de zin langer kan maken. Hij doet dan niet meer mee.

Zoef

De kinderen zitten in een kring. In de kring wordt linksom de ZOEUF (autogeluid) doorgegeven. Alle spelers zoeven om de beurt, hoe sneller hoe mooier. Ook kan het remmen worden toegevoegd met een PIEP. Wanneer iemand remt, verandert de zoef van richting.

Krantenmep

De kinderen zitten in een kring en één kind staat in het midden met een dunne opgerolde krant. Een zittend kind (A) noemt de naam van een ander zittend kind (B). De middenspeler probeert snel kind B met de krant op de knieën te slaan voordat deze de naam van een ander kind (C) heeft genoemd. Als kind B inderdaad geslagen is voordat hij een andere naam heeft genoemd, moet dit kind in het midden. Zoniet, dan noemt kind C gauw iemand voordat de middenspeler hem mept.

Bumpity-Bump-Bump-Bump

De kinderen staan in een kring en één kind staat in het midden. De middenspeler wijst iemand aan, en zegt: Bumpity-Bump-Bump-Bump. Het aangewezen kind moet nu de naam van degene die links van hem staat noemen, voordat de middenspeler het woord Bumpity-Bump-Bump-Bump helemaal heeft uitgesproken. Kan het aangewezen kind dit niet, dan neemt hij de plaats in van de middenspeler. Het spel begint dan weer opnieuw.

Om het spel moeilijker te maken kan tijdens het spel de opstelling van de kinderen een aantal keren worden gewijzigd.

Alfabet doorgeven

De kinderen zitten in een kring. De stamgroepleider staat ook in de kring, Hij begint het spel door een kind aan te kijken en naar dit kind de A te roepen. Dit kind moet snel reageren door een ander kind aan

te kijken en de B te roepen. Zo gaat het spel door tot het einde van het alfabet.

Ribbel-dibbel

Alle kinderen zitten in de kring. Iedereen is aanvankelijk een Ribbel-Dibbel zonder stip. Vanaf een willekeurige leerling worden ze allemaal genummerd, te beginnen met 1, zodat iedereen daarnaast een volgend nummer heeft. Dan begint het spel.

Ribbel-Dibbel 1 begint door een willekeurige medeleerling aan te roepen: 'Ribbel-Dibbel 5 zonder stip roept Ribbel-Dibbel 13 zonder stip.' Als nummer 13 niet goed oplet en te laat reageert, krijgt hij een stip op z'n voorhoofd. Nu is hij Ribbel-Dibbel 13 met stip en mag hij verder gaan. 'Ribbel-Dibbel 13 met stip roept Ribbel-Dibbel 11 zonder stip.' Enzovoort.

Voor elke fout krijgt een deelnemer er een stip op zijn voorhoofd bij, zodat er in de loop van het spel veel verschillende Ribbel-Dibbels zullen zijn: zonder stip, met stip, met twee stippen, met drie en meer stippen. Daardoor wordt het spel steeds moeilijker en leuker.

Commando pinkelen

De kinderen zitten aan hun tafel. Een kind is de kapitein. De kapitein beslist wat hij wil dat de kinderen doen. Hij geeft commando's door te zeggen: Commando.....

Bijvoorbeeld: 'Commando pinkelen', 'commando hoog'.

Als er geen commando gezegd wordt mag er niet gereageerd worden. Een kind dat wel reageert is af en gaat met zijn armen over elkaar zitten.

Mogelijke commando's:

Pinkelen: met de pinken op tafel trommelen

Hoog: handen in de lucht

Laag: handen onder tafel

Hol: handen als kommetjes boven tafel

Bol: handen als kommetjes, met de vingertoppen op tafel

Plat: handen plat op tafel

Psychiatertje

Twee kinderen zijn de psychiaters en gaan de stamgroep uit. De rest van de stamgroep spreekt af dat ze een bepaalde 'kwaal' hebben. Dat kan lichamelijk of geestelijk zijn. Een lichamelijke kwaal is bijvoorbeeld dat iedereen aan zijn neus krabt als hem iets gevraagd wordt. Een geestelijke kwaal is bijvoorbeeld dat je in al je antwoorden een kleur noemt.

Dan komen de psychiaters terug en die mogen de kinderen vragen stellen, bijvoorbeeld: 'Wat heb je vandaag allemaal gedaan.' En in het antwoord moet dan de kwaal verwerkt zijn. Dus het kind krabt even aan zijn neus, of zegt: 'Ik heb een mooie tekening gemaakt met mijn blauwe kleurpotlood.' De psychiaters moeten raden wat de kwaal is.

Bewegingsspelletjes

Sta-dans

Alle kinderen staan roerloos in de ruimte. De stamgroepleider draait ritmische muziek en laat daarbij steeds een ander lichaamsdeel bewegen op de maat van de muziek. Bijvoorbeeld eerst alleen het hoofd, dan komt de pink van de linkerhand erbij dan de mond, dan de duim van de rechterhand, dan de linkerheup, enzovoort. Iedereen moet alle bewegingen blijven maken, ook als er een nieuwe bij komt.

Na een tijdje kunnen de bewegingen – in omgekeerde volgorde – op aanwijzing van de stamgroepleider weer een voor een bevroren worden.

Zenders

De kinderen staan in een kring.

De 'hoofdzender' houdt zijn beide handen op hoofdhoogte. Zijn beide burens rechts en links zijn steeds de 'steunzenders'. Ieder houdt de hand aan de kant van de hoofdzender ook op hoofdhoogte.

Hoofdzender en steunzender beginnen nu gelijktijdig te 'zenden' door met hun opgeheven handen te zwaaien. De hoofdzender zegt daarbij zijn naam en de naam van de medespeler die hij op het oog heeft, bijvoorbeeld:

'Hoofdzender Peter roept hoofdzender Dorien.'

Hoofdzender Dorien en haar beide steunzenders moeten daarop meteen op ontvangst springen' door hun handen op dezelfde manier omhoog te doen en te zwaaien. Als ze het radiobericht juist beantwoord hebben, mag de opgeroepen hoofdzender met zijn steunzenders een nieuw radiobericht uitzenden naar een andere hoofdzender met steunzenders.

Wie helemaal niet of fout reageert, valt deze speelronde af. Hij moet echter wel in de kring blijven en door zijn armen over elkaar te doen laten zien dat hij niet meedoet. De deelnemers die nog in het spel zitten, moeten nu goed opletten: soms moeten ze ook over een of meer afgevallen deelnemers heen als steunzender fungeren. Daardoor vergt het spel geleidelijk aan steeds meer aandacht.

Spelletjes om onrust en spanning te verminderen

Arbeiders

De kinderen staan achter hun tafel. De stamgroepleider noemt handelingen die de kinderen geluidloos moeten uitbeelden. De stamgroepleider begint bijvoorbeeld met te zeggen: 'Springen' en iedereen springt. Daarna zegt hij: 'Hoesten' en iedereen hoest. Vervolgens 'Houthakken' en iedereen maakt een passende beweging, enzovoort.

Het is belangrijk om te beginnen met handelingen die veel beweging vereisen en waar het liefst het hele lichaam bij betrokken is. De handelingen moeten geleidelijk aan steeds rustiger worden en ongeveer als volgt eindigen: armen uitschudden, benen uitschudden, gaan zitten, gapen, je hoofd op je armen leggen, ogen sluiten, rustig ademen, slapen.

Na ongeveer een minuut zegt de stamgroepleider: 'Wakker worden en rustig blijven zitten'.

Knipogen

Voor dit spel is een oneven aantal kinderen nodig. De groep wordt in tweeën verdeeld. De ene groep gaat in een kring zitten. Een stoel blijft vrij. Van de andere groep gaat elk kind achter een stoel staan. De leerling die achter de lege stoel staat, probeert nu de voorste van een tweetal naar zich toe te lokken door naar hem te knipogen. Diens partner moet proberen hem vast te houden. De handen mogen pas gebruikt worden als een deelnemer aanstalten maakt om weg te lopen. Ontglipt hij hem echter toch dan wordt de achterblijver degene die de knipogen geeft. Een kind naar wie geknipoogd is en die erin geslaagd is weg te lopen, gaat steeds achter zijn nieuwe partner staan. Zo heeft in de loop van het spel iedereen een kans knipogen te krijgen of iemand te moeten vasthouden.

Tomatensla

De kinderen zitten in een kring. Enkele kinderen gaan naar de gang. De achterblijvers bedenken een woord met meerdere lettergrepen,

bijvoorbeeld to-ma-ten-sla, en verdelen de groep in evenveel subgroepen als er lettergrepen zijn. Verdeel de afzonderlijke lettergrepen over de subgroepen. Roep de kinderen op de gang binnen. Op een teken van de stamgroepleider zeggen alle kinderen in de kring allemaal tegelijk hun lettergreep. Degenen die moeten raden moeten proberen de lettergrepen er bovenuit te horen, bij elkaar te voegen en achter het woord te komen. Daartoe mogen ze rondlopen en met elkaar overleggen.

Variatie

In plaats van woorden met meerdere lettergrepen kun je ook beginwoorden van een lied verdelen en die eventueel laten zingen.

Het spel maakt veel geluid, maar werkt prima om rustig te worden.

Wisselen

Alle kinderen, op een na, zitten in een kring. Voor de overgebleven leerling is geen stoel meer voorhanden. Daarom loopt hij naar een willekeurige medespeler in de kring en vraagt: 'Wie moeten er wisselen?' De aangesproken leerling noemt nu de namen van twee kinderen, die vervolgens snel met elkaar van plaats wisselen. Daarbij probeert de leerling in het midden een van de vrijkomende stoelen te bemachtigen. Wie tijdens het wisselen geen stoel meer krijgt, moet in het midden blijven en het spel begint van voren af aan.