



GEZOND OP KAMP – inspiratie warme dagen

Logo Gezond+ vzw

Jouw kampvoorbereiding kan een hele klus zijn. Je maakt een druk programma om de kinderen de hele dag te entertainen. Het is dan ook fijn als je voorbereidingen niet “in het water vallen” bij regenweer. Maar... Denken jullie ook aan té warme dagen?

Raadpleeg zeker de kampfiche met tips voor warme dagen. Zo zorg je ervoor dat je niet voor verrassingen komt te staan. Kinderen zijn namelijk extra gevoelig voor extreme warmte. In deze inspiratielijst bundelen we wat water- en kringspelletjes die je kan spelen wanneer er extreem warme temperaturen zijn. Zo ben je snel helemaal voorbereid!

Waterspelletjes om af te koelen

Extreem warme dagen vallen vaak samen met periodes van droogte. Ook wanneer er een waterverbod geldt (verbod op gebruik van leidingwater voor niet absoluut noodzakelijke doeleinden), mag er leidingwater gebruikt worden om waterspelletjes te doen om de leden af te koelen. Het gebruik van een tuinslang is verboden, maar met emmers, sponsen en bekertjes kom je al een heel eind. Spelletjes die je leden kunnen afkoelen, maar toch niet veel water verbruiken, vind je hieronder. Blijf aandachtig dat zware fysieke inspanningen best vermeden worden bij extreme hitte.

Sponswringen *(bron: standaard.be)*

- + Benodigdheden: sponzen en bakjes
- + Alle spelers zitten in een kring. Iedereen heeft een bakje water en een spons voor zich. Let er op dat de bakjes elkaar raken. Iedereen dopt tegelijkertijd zijn spons in zijn eigen bakje water en wringt ze uit bij de rechterbuurman. De bedoeling is om je bakje zo snel mogelijk leeg te krijgen. Diegene die daar als eerste in slaagt is de winnaar.

Waterbenen *(bron: standaard.be)*

- + Benodigdheden: emmers, benodigdheden voor hindernissenparcours
- + Spelregels: Voor dit spel maak je een parcours met een aantal hindernissen. Geef elke speler een emmertje water dat tot de rand gevuld is met water. Alle spelers staan op een rij. Klem het emmertje tussen je benen en probeer zo vooruit te springen. Iedereen probeert zo snel mogelijk het parcours af te leggen.

Spons doorgeven *(bron: emmers-bedrukken.nl)*

- + Benodigdheden: 1 emmer, 1 spons.

- + Spelregels: De kinderen gaan op hun rug liggen met hun benen omhoog. Je maakt een spons goed nat en het eerste kind klemt de spons tussen zijn of haar voeten. Nu geeft hij of zij de spons door naar het volgende kind, dat de spons ook weer met zijn of haar voeten moet pakken. Gegarandeerd pret want de kinderen worden natuurlijk kletsnat!

Waterestafette (1) (bron: *emmers-bedrukken.nl*)

- + Benodigdheden: plastic bekens, twee emmers per team.
- + Spelregels: De kinderen verdelen in een twee of meer gelijke rijen. Aan het begin van de rij een volle emmer water zetten en aan het eind van de rij een lege. Alle kinderen moeten gaan zitten en een beker tussen hun voeten klemmen. Het eerste kind vult de beker met water uit de emmer en probeert het water met de voeten in de beker van het tweede kind te gieten. (Voor jongere kinderen is het met de hand overgieten al lastig genoeg!) Zo ga je verder tot de laatste van de rij het water in de emmer kan gieten. De ploeg die binnen de afgesproken tijd, de volste emmer met water is de winnaar.
Variatie: Bij elke nieuwe ronde bepaalt de spelleider op welke manier het bekertje doorgegeven wordt: zijwaarts, door de benen, over het hoofd...

Waterestafette (2) (bron: *emmers-bedrukken.nl*)

- + Benodigdheden: vier pionnen, twee emmers met water, acht plastic bekertjes.
- + Spelregels: Een parcours leggen 2 kinderen af met kleine hindernissen. In de hand houden ze een bekertje water (of een plateau met bekens) vast en proberen dit heelhuids over te brengen. Welk kind heeft nog het meeste water in het (de) bekertje(s) zitten.
Een variatie op dit spel is kan gespeeld worden met kleine jukken (een stok met 2 emmertjes aan een touw eraan) of lepels. Als extra moeilijkheid kan je het parcours extra moeilijk maken door de kinderen bv. zwemvliezen te laten aandoen of een beperking te geven (voeten samenbinden, siamese tweeling, ...)

Waterestafette (3) (bron: *emmers-bedrukken.nl*)

- + Benodigdheden: plastic bekertjes.
- + Spelregels: De kinderen hebben allemaal een plastic beker met water. Ze staan in een rij achter elkaar. Het kind vooraan in de rij blijft vooruit kijken en giet zijn of haar beker naar achteren leeg. Het kind daarachter moet dit water opvangen in zijn of haar beker en doet vervolgens hetzelfde.

Waterestafette (4) Spons of dweil estafette (bron: *emmers-bedrukken.nl*)

- + Benodigdheden: Twee emmers met water, een lege emmer, dweil of spons.
- + Spelregels: Twee teams staan in een rij naast elkaar met telkens twee meter tussen elke speler. De eerste speler vult een spons met water in de emmer, gooit hem naar de volgende speler, die gooit de spons weer verder. Als de spons bij de lege emmer komt, wordt deze uitgeknepen. Wie als eerste de emmer vult, wint.

Tienbal met natte dweil of spons (bron: *emmers-bedrukken.nl*)

- + Benodigdheden: Twee emmers water, 1 dweil of spons.

- + Spelregels: Spelers gooien een natte dweil/spons tien keer door naar hun eigen groep. De andere groep probeert dit te verhinderen. De dweil of spons mag niet op de grond vallen of in handen komen van de tegenstander. Maar ze mag niet uit de handen worden getrokken.

Lekkende flessen race (bron: *emmers-bedrukken.nl*)

- + Benodigdheden: vier grote emmers, twee frisdrankflessen.
- + Spelregels: Dit is een leuk spelletje om op een kinderpartijtje te doen. Je maakt 2 teams en je zet aan bij elk team grote emmer gevuld met water neer en een lege emmer ongeveer 10 meter verder. Bij 2 plastic petflessen maak je kleine gaatjes in de bodem. Het wordt nu een estafetterace waarbij het water uit de volle emmer moet worden overgebracht naar de lege emmer door telkens de fles te vullen en met de fles boven het hoofd naar de lege emmer te rennen en het water daar in te doen.

Waterstoelen (bron: *emmers-bedrukken.nl*)

- + Benodigdheden: Twee emmers water, stoelen, ballonnen.
- + Spelregels: Zet zoveel stoelen als leden van de groep achter elkaar op een rij. Op elke stoel ligt een ballon gevuld met water. Op het fluitsignaal mogen de eerste leden van de groep vertrekken. Ze zitten op de stoel en proberen de ballon stuk te maken zonder hun handen te gebruiken. Als dat lukt, mag de volgende vertrekken. Het team dat als eerste op alle stoelen zit, wint

123 santé (bron: *mamaliefde.nl*)

- + Benodigdheden: bekertjes water
- + Spelregels: Dit spel is een variant op 1 2 3 piano. Er staat één speler, 'de dorstige', tegen de muur. Alle anderen staan met twee bekertjes gevuld met water aan de startlijn. De dorstige staat met zijn gezicht naar de muur en roept 'één twee drie, santé'. Op dat moment drinken de andere spelers een slok water, lopen zo ver mogelijk vooruit en blijven dan staan. De bedoeling is dan om niet meer te bewegen en het water niet uit te spuwen. De dorstige draait zich dan om en kijkt of er iemand beweegt. Wanneer hij of zij iemand opmerkt, moet die de bekertjes over zijn/haar eigen hoofd uitkappen en opnieuw met volle bekertjes achter de startlijn beginnen. Als je bij de dorstige bent, moet je de bekertjes over hem/haar leeg gieten en ben je de winnaar van het spel.

Ice ice baby (bron: *mamaliefde.nl*)

- + Benodigdheden: T-shirts, water, diepvriezer
- + Spelregels: Dit spelletje is vooral leuk voor oudere kinderen. Ter voorbereiding heb je een aantal t-shirts nodig die je nat maakt en in de vriezer neerlegt totdat ze zijn bevroren. Dan deel je ze uit en diegene die het t-shirt als eerste aan heeft, heeft gewonnen. Als het t-shirt ontdooid is en nat kan je zo verder met het watergevecht. Als je een diepvriezer ter beschikking hebt, kan je ook heel wat leuke spelletjes met ijsblokjes bedenken.

Pinata waterballonnen slaan (bron: *mamaliefde.nl*)

- + Benodigdheden: waterballonnen, knuppel of stok, touw
- + Spelregels: De waterballonnen worden opgehangen aan een touwtje, vervolgens mogen de kinderen met een slagbad proberen deze stuk te slaan. Als de ballon kapot is mag de volgende! Het is altijd even wat werk om ze te vullen met water. Maar daarna gegarandeerd plezier voor jong en oud. Of je er nu gewoon lekker mee speelt, ze over probeert te gooien, blind trefbal speelt of een watergevecht organiseert met de hele straat. Alleen jammer van het opruimen van de rubbertjes na afloop

Waterbaan (bron + bron figuur: mamaliefde.nl)

- + Benodigdheden: bakjes, bekertjes, flesjes, teiltjes, buisjes – duik in de PMD!
- + Spelregels: Knutsel geen knikkerbaan, maar een waterbaan



Wip met bekers (bron: go-kids.nl)

- + Benodigdheden: bekertjes, water, plank, cilinder
- + Spelregels: Bouw een wiplank en wip bekertjes water om het hoogst!

Wedstrijdje ijsklontjes smelten (bron: go-kids.nl)

- + Benodigdheden: ijsblokjes
- + Spelregels: Een simpel spelletje voor tussendoor op een warme dag. Iedereen krijgt een ijsklontje en een bakje. De winnaar is degene die het ijsklontje als eerste heeft laten smelten. Goed wrijven met je handen en je bent niet alleen de winnaar, maar ook lekker afgekoeld.

Wie gooit er een 6? (bron: www.wijzeroverdebasisschool.nl)

- + Benodigdheden: teiltje water, dobbelsteen
- + Spelregels: De kinderen gaan in een kringetje zitten en in het midden zet je een bak of teil met water. De kinderen gooien nu om de beurt met een dobbelsteen. Het kind dat 6 gooit mag de andere kinderen nat spetteren door in de bak met water te 'splashen'.

De speelgoedautootjesrace (bron: www.wijzeroverdebasisschool.nl)

- + Benodigdheden: speelgoedautootjes (of ballonnen/pingpongballetjes), waterpistolen
- + Spelregels: Je neemt een paar speelgoedautootjes en een paar waterpistolen. Elk kind krijgt een waterpistool en een speelgoedautootje. Je spreekt een startlijn en een finishlijn af. De kinderen moeten nu hun speelgoedautootje naar de finish krijgen door er met hun waterpistool op te spuiten. Doe dit spelletje op een vlakke ondergrond en zorg ervoor dat de kinderen hun waterpistool snel kunnen bijvullen door er bijvoorbeeld een grote emmer met water bij te zetten. Als het met speelgoedautootjes niet snel genoeg gaat, kun je er ook voor kiezen om ballonnen of pingpongballetjes te gebruiken.

Ladderspel met ballonnen (bron: www.wijzeroverdebasisschool.nl)

- + Benodigdheden: ladder, waterballonnen, papier en stift
- + Spelregels: Pak een ladder en hand aan elke trede een papier met een puntenscore erop. De kinderen kunnen nu met waterballonnen een papiertje met een bepaald aantal punten

proberen te raken. Het kind met de meeste punten na een aantal afgesproken rondes heeft gewonnen.

Flessenvoetbal (bron: www.wijzeroverdebasisschool.nl)

- + Benodigdheden: een fles of beker water per kind, voetbal
- + Spelregels: Elk kind gaat voor 1 met water gevulde plastic fles of beker staan. De kinderen kunnen in een cirkel staan of als je met twee kinderen bent tegenover elkaar. Met een voetbal moeten ze elkaars fles om zien te krijgen en natuurlijk moeten ze voorkomen dat hun eigen fles omgaat. Als jouw fles of beker om is gevallen, ben je af.

Waterballonnen vangen (bron: www.wijzeroverdebasisschool.nl)

- + Benodigdheden: helm, vergiet, waterballonnen
- + Spelregels: Dit spelletje vereist iets meer voorbereiding. Maak een vergiet vast op een fietshelm met touw. Een kind zet de fietshelm op en een ander kind (of andere kinderen) proberen nu waterballonnen in het vergiet te gooien. Het kind met de 'fietshelmconstructie' op probeert de waterballonnen te vangen. Je begint dichtbij en je kunt het steeds moeilijker maken door op grotere afstand te gaan staan.

Touwtjespringen met water (bron: www.wijzeroverdebasisschool.nl)

- + Benodigdheden: springtouw, bekertjes water
- + Spelregels: Twee kinderen draaien een groot springtouw. De andere kinderen die 'in moeten springen' doen dit met een plastic beker water (tot de rand toe gevuld) in hun hand. Elke kind moet 3 keer springen. Wie het meeste water in zijn of haar beker over heeft, is de winnaar.

Rustige spelletjes voor onder een boom, shelter, afdak of in een koelere ruimte

Op warme dagen voorzie je best activiteiten in de schaduw of koelere ruimtes en laat je je leden beter buiten spelen op koelere momenten. De koelste plekken op jouw kamperrein vind je onder een boom of onder een afdak of shelter op onverharde ondergrond.

Je kan je actieve namiddagactiviteit ruilen voor de rustigere activiteit die je voor 's avonds hebt voorbereid, je **knutselactiviteit**, **kookactiviteit** of **quiz** verplaatsen naar de warmste dagen. Is dit niet mogelijk en heb je gebrek aan inspiratie? Je kan een **rustig kringspelletje** zonder voorbereiding uitkiezen uit de lijst hieronder. Zorg ervoor dat je voldoende papier en pennen mee hebt, dan zijn de opties ook voor oudere leden al snel groot!

Gekende (kring)spelletjes:

- + Ik ga op reis en ik neem mee... [SPELUITLEG](#)
- + Moordenaar en detective of weerwolven [SPELUITLEG](#)
- + Zwarte bollenspel (rippelstippel) [SPELUITLEG](#)
- + Wie ben ik? (Ben ik een banaan?) [SPELUITLEG](#)
- + Time's Up [SPELUITLEG](#)
- + Pictionary [SPELUITLEG](#)
- + Woordenboekspel (benodigdheden: woordenboek, schrijfgerei, papier) [SPELUITLEG](#)
- + Alfabetspel [SPELUITLEG](#)

De Bom (bron: spelensite.nl)

- + Benodigdheden: een schoen van elk lid
- + dit is echt een spel voor de kleinsten. iedereen doet zijn schoenen uit en gooit die op een hoop. 1 persoon gaat weg en "de bom" (=schoen) wordt aangeduid. als de persoon terugkomt doet al de rest: "tik tak, tik tak, tik tak,..." ondertussen probeert de persoon zoveel mogelijk schoenen te nemen zonder de bom te pakken. als hij die neemt, roept iedereen luid "BOEM" en is zijn spel gedaan. degene die het meeste schoenen kon nemen wint.

Tik-tak-boem (bron: spelensite.nl)

- + Benodigdheden: bal / voorwerp
- + Iedereen staat in een kring en 1 iemand ligt in het midden en roept: 'tic-tac, tic-tac, ...'. Ondertussen geven de kinderen in de kring een bal/voorwerp door. Wanneer de persoon in het midden 'tournez' roept, verander je de richting van de bal/voorwerp doorgeven. Wanneer de persoon in het midden 'boem' roept, moet diegene die op dat ogenblik de bal heeft, op de grond gaan liggen. Deze persoon ligt eruit. Diegene die daarnaast staat, springt eerst over deze persoon voordat ze de bal mag doorgeven. Het spel gaat verder totdat iedereen eruit ligt. Wie laatst overblijft is de winnaar!

Waterliedjes raden (bron: speeltuinbende.nl)

- + Benodigdheden: water
- + Spelregels: Een variant op Liedjes raden nadat / met een volle mond van de ontbijtkoek waarbij een speler een liedje gaat hummen is om een liedje te zingen terwijl je een slok water

in je mond hebt. De andere spelers moeten het liedje raden. De speler die het liedje als eerste heeft geraden mag nu een flinke slok water nemen en een liedje zingen/gorgelen

Rugtekenen

- + Benodigdheden: papier, stiften
- + Spelregels: Zet de kinderen achter elkaar in twee rijen). Elk kind houdt een blad tegen de rug van het kind voor hem/haar. De leiding maakt een identieke tekening op de rug van het achterste kind, elk kind probeert deze tekening te kopiëren op de rug van het kind dat voor hem/haar zit. De kinderen vooraan in de rij maken de tekening ook opnieuw. Welke tekening lijkt het best op de originele tekening?

Wat schets je me nou?! (bron: *goliath.services*)

- + Benodigdheden: papier, schrijfgerei, timer.
- + Voorbereiding: Vouw enkele bladen samen tot boekjes, zodat elke speler een boekje krijgt.
- + Spelregels: Zet de spelers in een kring. Elke speler krijgt een woord van de leiding. De timer wordt gestart en het tekenen kan beginnen! De tijd om? Geef dan het boekje klokgewijs door aan de speler links van je. De timer wordt weer gestart, de tekeningen worden bekeken en nu moet de volgende speler een woord/woorden bedenken die bij deze tekening zou passen. De boekjes worden daarna weer doorgegeven waarna de volgende speler het voorgaande woord moet gaan tekenen, enzovoort. Zorg dat er niet gespiekt wordt! Is het juiste boekje weer bij iedereen beland, dan is de ronde voorbij. Nu begint de chaos: De eerste speler laat zijn/haar tekening zien en geeft aan wat het woord had moeten zijn. Vervolgens sla je door de bladzijden heen om te kijken of aan het einde nog wel het juiste woord überhaupt terug te vinden is! Scoor verschillende punten door het juiste woord te hebben, de meest creatieve tekening of juist geraden te hebben. Wie aan het einde de meeste punten heeft wint.

Meer inspiratie...

www.spelensite.be

www.speelidee.be

www.speelplein.net/beterspelen/spelen/speelideeen

vds.coronaproof.spelletjesencyclopedie

www.pinterest.com/speelidee

www.speelbank.be

www.scoutsengidsenvlaanderen.be

www.chiro.be