



# Donor- en Multisporten

## Ladder-circuit volgens de kernwaarden

1. Alle deelnemers staan op een 'ladder' (oudste bovenaan / jongste onderaan)
1. Je mag iemand uitdagen die 1 of 2 tredes hoger staat dan jij
2. De uitdager bepaalt "1 van de 12 spelletjes"
3. Het spel en de spelregels staan op de kaart (je mag ze aanpassen in overleg)
4. Het spelnummer zet je elke keer achter jouw naam op de ladder
5. Als de uitdager wint wissel je van plek op de ladder

*Vanuit de ASM-OldStars visie gaat het niet zozeer om wie er bovenaan de ladder staat, maar dat je zo veel mogelijk verschillende "spelletjes" doet.*

Spelnummer

Grondvorm  
van  
bewegen

Voorwaarde  
van  
bewegen



# Bal tegen de muur gooien

1

## Uitleg

Je staat met het gezicht naar de muur met een bal in de hand. Je gooit tegen de muur en vangt de bal zonder dat de bal de grond raakt. Is dat gelukt doe je één stap naar achteren (dit mag een kleine maar ook een zo groot mogelijke stap zijn).

## Regels

- Je speelt dit spel tegelijkertijd
- Je begint op hetzelfde moment (zelf starten)
- Als de bal de grond raakt stopt het spel
- Wie het verst van de muur vandaan staat wint

Gooien,  
vangen,  
slaan en  
mikken

Snelheid



# Over een lijn lopen

2

## Uitleg

Je staat op een lijn (dit mag ook een springtouw zijn). Je loopt voetje voor voetje naar het eind van de lijn. Daar draai je om en loop je terug. Dit herhaal je. Een differentiatie zou voetje voor voetje achterwaarts lopen kunnen zijn.

## Regels

- Je speelt dit spel om de beurt
- De uitdager begint
- Je begint op dezelfde plek (zelf starten)
- Als je naast de lijn of het touw stapt stopt het spel.
- Wie de verste afstand over de lijn heeft gelopen wint

Balanceren en  
vallen

Stabiliteit



# Ballon hooghouden met de voeten

3

## Uitleg

Je blaast een ballon op. Je mag zelf weten hoe groot. Houd je eigen ballon met je voeten van de grond. De ballon mag geen ander voorwerp aanraken. Een differentiatie zou de ballon hooghouden met je knieën kunnen zijn.

## Regels

- Je speelt dit spel tegelijkertijd
- Je begint op hetzelfde moment (zelf starten)
- Als de ballon de grond of een ander voorwerp raakt stopt het spel
- Wie het langst de ballon hoog houdt wint

Trappen,  
schieten en  
mikken

Behendigheid



# Op één been staan met de ogen dicht

4

## Uitleg

Je staat recht tegenover elkaar op 2 meter afstand. Op '3' til je allebei één been van de grond. Je mag zelf weten welke en op welke manier (Je mag ook afspreken welk been en op welke manier). Op '3' doe je beide ogen dicht. één oog dicht. Je probeert zo lang mogelijk op één been stil te staan.

## Regels

- Je speelt dit spel tegelijkertijd
- Je begint op hetzelfde moment, op de '3' (1-2-3)
- Als de voet die je optilde de grond raakt stopt het spel
- Wie het langst op één been staat wint

Balanceren  
Vallen

Stabiliteit



# Een krantenpagina kapot gooien

5

## Uitleg

Je hangt een krantenpagina met plakband aan het kozijn in een deuropening (een doeltje mag ook). Je bepaalt samen de afstand van waar je gooit. De uitdager begint en probeert meer dan de helft van de krantenpagina kapot te gooien.

## Regels

- Je speelt dit spel om de beurt
- Je telt het aantal pogingen
- Als meer dan de helft van de pagina niet meer hangt stopt het spel
- Bij twijfel is de uitdager de scheidsrechter
- Wie met de minste aantal pogingen meer dan de helft van de pagina kapot gooit wint

Gooien,  
vangen,  
slaan en  
mikken

Snelheid



# Ballon hooghouden met je hoofd

6

## Uitleg

Je blaast een ballon op. Je mag zelf weten hoe groot. Houd je eigen ballon met je hoofd van de grond. De ballon mag geen ander voorwerp aanraken. Een differentiatie zou de ballon hooghouden met je schouders kunnen zijn.

## Regels

- Je speelt dit spel tegelijkertijd
- Je begint op hetzelfde moment (zelf starten)
- Als de ballon de grond of een ander voorwerp raakt stopt het spel
- Wie het langst de ballon hooghoudt wint

Springen en landen

Flexibiliteit



# Een kralenketting rijgen

7

## Uitleg

Je rijgt zo snel mogelijk 20 kralen aan een touw. Een differentiatie zou een bepaalde kleurvolgorde rijgen kunnen zijn.

## Regels

- Je speelt dit spel tegelijkertijd
- Je begint op hetzelfde moment (zelf starten)
- Als je het afgesproken aantal kralen hebt geregen stopt het spel
- Wie het eerst 20 kralen op het touw heeft geregen wint

Stoeien en vechten

Behendigheid





# Balanceren op een grote Swissball

8

## Uitleg

Je gaat met je buik op de Swissball liggen. Je handen en voeten raken de grond. Rol zo op de Swissball dat je voeten de grond niet meer raken. Een differentiatie zou 1 hand en 1 voet van de grond kunnen zijn.

## Regels

- Je speelt dit spel tegelijkertijd
- Je begint op hetzelfde moment (zelf starten)
- Als je steun zoekt met één van de ledematen die in de lucht waren stopt het spel
- Wie als laatste de grond aanraakt met de voeten wint

Balanceren  
Vallen

Kracht



# Doeken gooien

9

## Uitleg

Je hebt een gekleurde doek in beide handen. Om de beurt gooi je een doek in de lucht. Voordat je die doek weer opvangt gooi je de andere doek in de lucht.

## Regels

- Je speelt dit spel tegelijkertijd
- Je begint op hetzelfde moment (zelf starten)
- Als één doek de grond of een ander voorwerp raakt stopt het spel
- Als je twee doeken op hetzelfde moment in je handen hebt stopt het spel
- Wie het langst een doek in de lucht houdt wint

Gooien,  
vangen,  
slaan en  
mikken

Uithoudings-  
vermogen



# Klappen en nadoen met de voeten

10

## Uitleg

Je klapt een bepaald ritme met je handen tussen de 6-8 klappen. De ander doet hetzelfde ritme na met de voeten.

## Regels

- Je speelt dit spel om de beurt
- De uitdager begint
- Als de voeten het ritme van de handen niet meer kan nadoen stopt het spel
- Bij twijfel is de uitdager de scheidsrechter
- Wie het meest aantal pogingen goed heeft wint

Bewegen op -  
en maken  
van muziek

Behendigheid



# Voetgolf

11

## Uitleg

Je legt een hoepel in de ruimte. Je bepaalt samen de plek van de “aftrap”. Je schiet de bal met de voet. Je mag de bal niet stilleggen met de voet. De bal moet stil liggen in de hoepel.

## Regels

- Je speelt dit spel om de beurt
- De uitdager begint
- Je telt het aantal pogingen
- Als de bal stilligt in de hoepel stopt het spel
- Wie het minst aantal pogingen nodig heeft wint

Trappen,  
schieten en  
mikken

Uithoudings-  
vermogen



# Tangram in een vierkant leggen

12

## Uitleg

Je pakt de stapel met figuren. Met deze figuren leg je een perfect vierkant. Een differentiatie zou een andere vorm leggen kunnen zijn.

## Regels

- Je speelt dit spel tegelijkertijd
- Je zit met de ruggen naar elkaar toe
- Je begint op hetzelfde moment (zelf starten)
- Wie als eerste de perfect vierkant heeft gelegd wint

Gooien,  
vangen,  
slaan en  
mikken

'Cognitief'  
uithoudings-  
vermogen