

Rosemarie Portmann, Elisabeth Schneider, Andrea Erkert



**De 50 beste
ontspannings-
spelletjes**

Panta Rhei mini spelenboekenreeks

PANTARHEI
UITGEVERIJ

De 50 beste ontspanningsspelletjes, Rosemarie Portmann, Elisabeth Schneider,
Andrea Erkert

© 2020 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Ontleend aan *100 Ontspannings- en concentratiespelen* van Portmann/Schneider,
en *Rust en ontspanning met spelletjes* van Andrea Erkert.

ISBN 97890.8840.2074

NUR 190

Grafische verzorging: FTP- Focus to Prepress, Zoetermeer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Hoofdstuk 1	5
Ontspanning met muziek	
1 De rondgaande toon	7
2 Het deinende bord	8
3 Bewegende canon	9
4 Zoemen in de kring	10
5 Aan zee	11
6 Onstuimige hemel	12
7 Kop zoekt buik	13
8 De triangel	14
9 Wie doet mij na?	15
10 Wie van de drie?	16
Hoofdstuk 2	19
Ontspanning met beweging	
11 Blinde acht	21
12 Bezige bijen	22
13 Staande dans	23
14 Volautomatische marionet	24
15 Telegraferen	25
16 Hoofd, schouders, knie en teen	26
17 Zwijgende verjaardagsrij	28
18 Geef me je hand	29
19 Stokjesspel	30
20 Betoveren	31
Hoofdstuk 3	33
Rustgevend spelletjes	
21 Arme zwarte kat	35
22 Werknemers	36
23 Knipogen	38
24 Zakdoek leggen, niemand zeggen	40

25	Stoelendans	42
26	Onweer	43
27	Lopen als een oude man	44
28	Trein.....	46
29	Kogellagers.....	48
30	Marionetten.....	49
Hoofdstuk 4		51
Waarnemingsspelletjes		
31	Geheugentest	53
32	Waar staan ze?	54
33	Bij meester Piet klopt iets niet	55
34	Wie is veranderd?.....	56
35	Modespionage	57
36	Geluiden herkennen	58
37	Ik zie een kleur.....	59
38	Wij zoeken hetzelfde voorwerp	60
39	Wie ben ik?	61
40	Kijkende handen	62
Hoofdstuk 5		65
Pantomime spelletjes		
41	Een dove laten horen.....	67
42	Pratende handen I	68
43	Pratende handen II.....	69
44	Wie dirigeert het orkest?	70
45	Gevoelens tonen	71
46	Geheime post	72
47	De autostoelendans.....	73
48	De krantendans	74
49	De opgeblazen ballon	75
50	Een loopje met geluid	76

Hoofdstuk 1

Ontspanning met muziek



1. De rondgaande toon

Voor: kinderen van 6-12 jaar

Nodig: eenvoudige instrumenten voor ieder kind

Duur: 5-10 minuten

Alle kinderen hebben zich vertrouwd gemaakt met hun instrument en staan of zitten in een kring. Een kind begint met een toon of klank naar rechts door te geven. Het volgende kind probeert hem na te spelen en geeft de toon op zijn beurt naar rechts door. Zo gaat de toon door de kring rond.

Als een kind de richting wil veranderen, dan speelt het de toon twee keer. Nu gaat de toon linksom.

Het wordt spannend als het tempo wordt opgevoerd.

Variatie:

De rondgaande toon wordt steeds luider of zachter.

De toon kan ook gezongen worden.

2. Het deinende bord

Voor: 10-20 kinderen, vanaf 6 jaar

Nodig: rustige, vloeiende muziek

Duur: 10-15 minuten

Alle kinderen zitten in een kring met de voeten naar het midden en de armen in elkaar:

De juiste zithouding moet nog een keer gecontroleerd worden. Nu stelt iedereen zich voor dat de kring een oud blikken bord is, waarin zich soep bevindt die voortdurend aan één kant over de rand klotst.

Eén kind begint zich naar achteren of naar opzij te bewegen, trekt de anderen mee en zo gaat het bord deinen.

Als het te sterk deint, kan het ook breken.