

#HandinHand #IkBenBizzie

HOI ALLEMAAL

Vanwege de coronamaatregelen gaan de Koningsspelen dit jaar niet door. Maar Ben Bizzie kan natuurlijk niet de hele dag stil blijven zitten. Daarom geven we vandaag het officiële startsein voor de Ben Bizzie Koningsweek. Zo kunnen we samen én op gepaste afstand in beweging komen. Beweeg jij mee?

Ben Bizzie Koningsweek
Ben Bizzie heeft veel leuks voor je in petto! In deze week is er elke dag wat te beleven. Doe jij met ons mee? Je kunt maandag 20 april starten met de eerste activiteit: De Ben Bizzie Koningsdans! Ben je benieuwd naar de andere activiteiten? Kijk dan snel op de volgende pagina's. Veel staat in het teken van het thema hand in hand. Ook al kunnen we nu niet elkaars handen vasthouden. Toch kunnen we elkaar in deze tijd steunen.

Ben Bizzie Koningsspelen Live op 24 april
Op vrijdag 24 april sluiten we om 13:00 uur de Koningsweek af met de Koningsspelen Live. Samen komen we in beweging. We starten met een knallende opening, dansen de Ben Bizzie Koningsdans en sluiten af met een super leuk spel. Alle kinderen kunnen tegelijk met ons meedoen. Ben jij erbij? Zorg vooral voor jouw mooiste rood-wit-blauwe of oranje outfit, check hieronder de link en beweeg mee!

LIVE GAAN

Klik op de button hiernaast om live te gaan op 24 april om 13:00 uur!



Ben Bizzie Boek
Na de Live Koningsspelen heeft Ben Bizzie nog een klein cadeautje voor jullie. Een speciale uitgave van het Ben Bizzie Boek met allerlei leuke spellen om in het weekend te spelen. Aan het einde van de live uitzending laten we weten waar je die kunt vinden. We wensen je alvast veel plezier en laat Ben Bizzie vooral weten wat je er van vond. Deel foto's en video's met ons via onze Facebook en gebruik daarbij de hashtags **#IkBenBizzie en #HandinHand.**

We hopen jullie allemaal op 24 april te zien!
Ontdek alle leskaarten en meer ook op
www.benbizzie.nl/ik-ben-bizzie.

MAANDAG 20 APRIL

Dans mee met de Ben Bizzie Koningsdans!
Bij Koningsspelen hoort natuurlijk een Koningsdans. Deze keer heeft Ben Bizzie een eigen Ben Bizzie Koningsdans gemaakt. Dans jij met Ben Bizzie mee?

Klik op de foto om naar het filmpje van de dans te gaan!

Je kunt de dans iedere dag oefenen, zodat je de dans aan het einde van de week helemaal uit je hoofd kent.



Tips om de Ben Bizzie Koningsdans makkelijker te maken
Vind jij de dans iets te moeilijk, maar doe je toch graag mee? Beweegcoach Marijn heeft een aantal handige tips om de dans makkelijker te maken.

BEKIJK HIER DE VIDEO VAN MARIJN VOOR TIPS OM DE DANS MAKKELIJKER TE MAKEN

Tips om de Ben Bizzie Koningsdans moeilijker te maken
Ken jij de pasjes al uit je hoofd? En wil jij de dans moeilijker maken voor jezelf? Beweegcoach Marijn heeft extra uitdagende pasjes toegevoegd.

BEKIJK HIER DE VIDEO VAN MARIJN VOOR TIPS OM DE DANS MOEILIJKER TE MAKEN

DINSDAG 21 APRIL



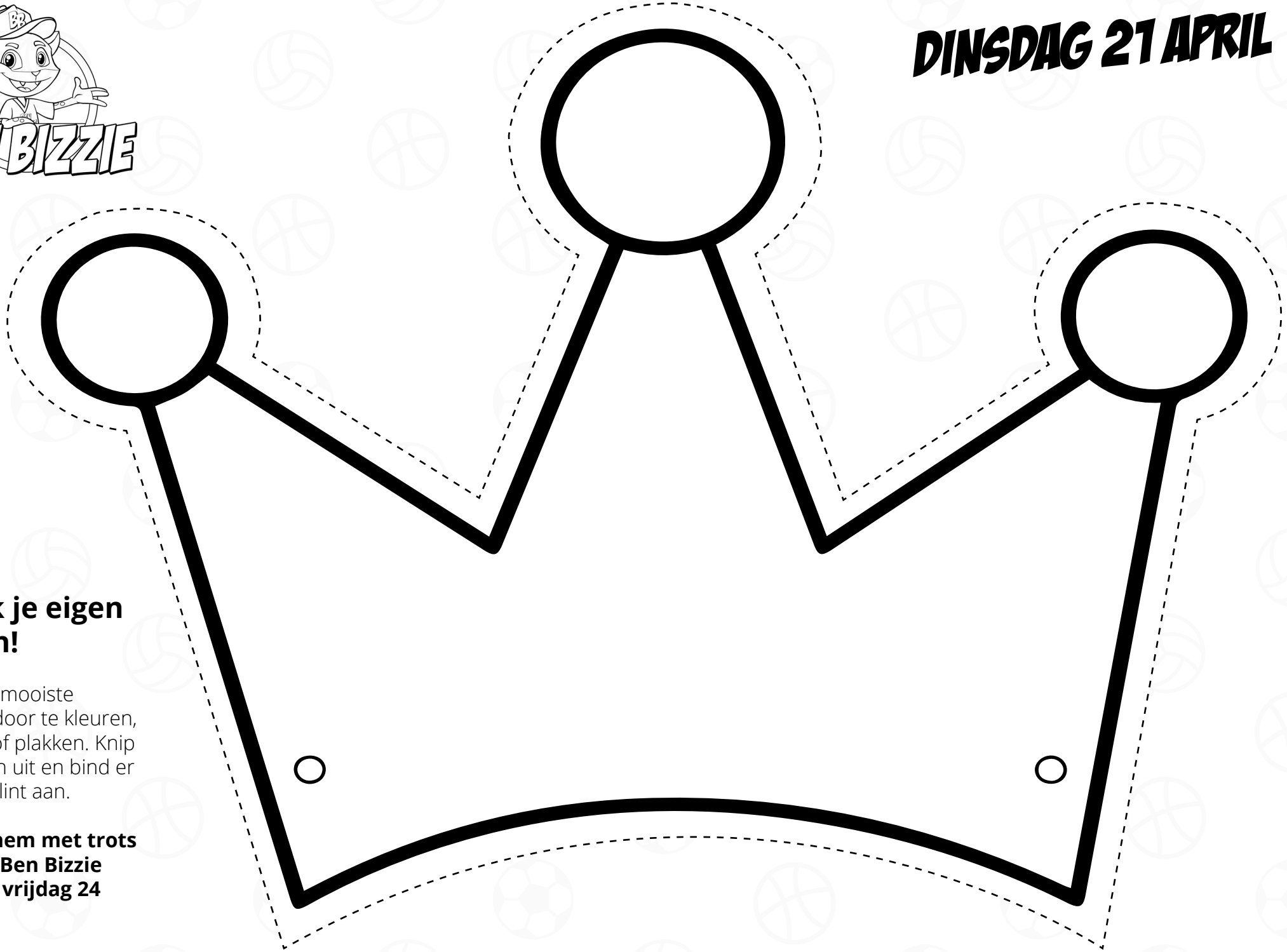
Hand in Hand

Samen staan we sterk en gaan we figuurlijk hand in hand in deze tijd. Maak jouw mooiste creatie van deze hand.

Hang hem voor het raam of geef hem aan iemand bijzonder in jouw omgeving, die je graag steunt in deze tijd.

BEN BIZZIE

DINSDAG 21 APRIL



Maak je eigen kroon!

Maak je mooiste creatie door te kleuren, verven of plakken. Knip de kroon uit en bind er touw of lint aan.

Draag hem met trots tijdens Ben Bizzie Live op vrijdag 24 april!

WOENSDAG 22 APRIL

**Het thema is Hand in Hand. Daarom hebben we allerlei spelletjes bedacht die je met je handen uit kunt voeren.
Doe jij met ons mee en lukt het je om alle spelletjes te doen?**



Frisbeeën

Probeer de frisbee gecontroleerd naar elkaar over te gooien. Iedere keer dat het lukt, doe je een stapje achteruit waardoor het steeds een beetje moeilijker wordt. In de video staan ook nog speelse vormen van frisbee. Nieuwsgierig naar dit leuke spel en meer? Kijk dan naar de video hieronder. Succes!

KLIK HIER

Vind je het frisbeeën eigenlijk iets te moeilijk? Geeft niets, met de tips in deze video kun je het een beetje makkelijker maken.

KLIK HIER

Vind je het frisbeeën eigenlijk iets te makkelijk? Met de tips in deze video kun je het een beetje moeilijker maken.

KLIK HIER



Ezelen

Probeer de bal zo te slaan dat de tegenstander de bal niet goed of zelfs helemaal niet meer weet terug te spelen. Iedere keer dat een speler de bal niet goed of helemaal niet terug weet te spelen, krijgt deze een letter. De speler die als eerste EZEL heeft, heeft verloren. Benieuwd naar het spel? Zie de onderstaande video. Succes!

KLIK HIER

Vind je het ezelen eigenlijk iets te moeilijk? Geeft niets, met de tips in deze video kun je het een beetje makkelijker maken.

KLIK HIER

Vind je het ezelen te makkelijk? Met de tips in deze video kun je het spel moeilijker maken.

KLIK HIER



Mikbal

Probeer met de bal in één van de 9 cirkels van jouw tegenstander te gooien. Als dat lukt, zet je daar een kruis doorheen. Als je mist, gebeurt er niets. Wie van jullie weet als eerst alle 9 de cirkels te hebben doorkruist? Kijk naar de video en speel het spel. Succes!

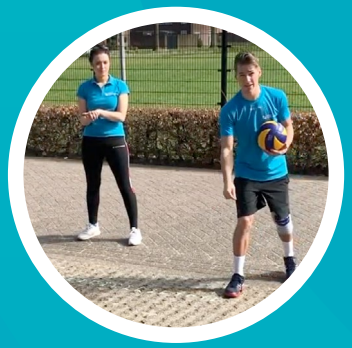
KLIK HIER

Vind je het mikken nog erg moeilijk? Geeft niets, met deze aanpassingen weet je het spel een beetje makkelijker te maken.

KLIK HIER

Vind je het mikken met de bal te makkelijk of niet uitdagend genoeg? Kijk dan maar eens naar onderstaande video met tips.

KLIK HIER



Stoepranden

Probeer de bal zo tegen de rand van de stoep te gooien dat deze naar je terug komt. Gelukt? Dan mag je een stapje achteruit. Mislukt? Dan blijf je op de zelfde plek staan. Wie van jullie weet het eerste 5 stappen naar achter te zetten? Kijk voor de volledige uitleg naar de video hieronder. Succes!

KLIK HIER

Vind je het stoepranden eigenlijk iets te moeilijk? Geeft niets, met de tips in deze video kun je het een beetje makkelijker maken.

KLIK HIER

Vind je het stoepranden te makkelijk? Met de tips in de video hieronder kun je het spel moeilijker maken.

KLIK HIER

DONDERDAG 23 APRIL

Handenspel



1= Pink | **2 = Ringvinger** | **3 = Middelvinger** | **4 = Wijsvinger** | **5 = Duim** | **6 = Vuist**

Pak een dobbelsteen en gooi ermee!
Elk cijfer is een vinger en daaraan zijn opdrachten gekoppeld. Lukt het jou alle opdrachten uit te voeren?

Materiaallijst:
Ballon, prop papier, stoepkrijt, vuilnisbak of emmer

	Makkelijk		Iets moeilijker		Moeilijk	
Pink	Ga zitten op je knieën als een leeuw en probeer de ballon 2x op je hoofd te laten stuiten.	Met de ballon tussen je benen een rondje lopen net als een wiek van een molen.	Hou de ballon net als een voetballer/ voetbalster van het Nederlands elftal 8 keer hoog.	Hou een bal 5 keer hoog met eventueel een tussenstuit.	Schiet een bal tegen de stoeprand en vang deze met een emmer.	Schiet een bal tegen de stoeprand en vang deze met je oranje shirt
Ringvinger	Een rondje door de tuin lopen als een echte Oranje Leeuw(in).	Als een kangoeroe een rondje door de tuin springen.	Spring 5 keer met het springtouw en noem per keer dat je springt iets wat jou aan Nederland doet denken.	Spring 10 keer met het springtouw en noem per keer dat je springt iets wat jou aan Nederland doet denken.	Spring 35 keer met het springtouw en noem per keer dat je springt iets wat jou aan Nederland doet denken. Kun je een woordenslang maken?	Spring 50 keer met het springtouw en noem per keer dat je springt iets wat jou aan Nederland doet denken. De woorden moeten op elkaar rijmen.



1=
Pink



2 =
Ringvinger



3 =
Middelvinger



4 =
Wijsvinger



5 =
Duim



6 =
Vuist

	Makkelijk		Iets moeilijker		Moeilijk	
Middelvinger	Teken zo goed als je kunt een koe.	Teken zo goed als je kunt een schaats.	Teken zo goed als je kunt een Sinterklaas.	Teken zo goed als je kunt een molen.	Teken zo goed als je kunt Koning Willem-Alexander.	Teken zo goed als je kunt Koningin Maxima.
Wijsvinger	Loop op je tenen en raak een muur aan. Maak je zo lang als een giraffe.	Hinkel 5 keer op je ene been en 5 keer op je andere been.	Spring een hinkelparcours waarbij je de naam van de koning per stap spelt.	Maak zelf een hinkelparcours met stoepkrijt en spring deze.	Probeer met twee ballen te jongleren en een hinkelparcours te lopen.	Probeer met drie ballen te jongleren en tegelijk een hinkelparcours te lopen.
Duim	Spring 3 keer zo hoog mogelijk. Net als Nederlands beste hoogspringer.	Spring 10 keer zo hoog mogelijk en land op twee benen net als een kikker.	Tik 3 keer de grond aan en spring daarna zo hoog mogelijk net als een kikker.	Druk op en spring daarna zo hoog mogelijk in de lucht. Doe dit 5 keer.	Druk op en spring daarna zo hoog mogelijk in de lucht. Doe dit 10 keer.	Druk op en spring daarna zo hoog mogelijk in de lucht. Doe dit 20 keer.
Vuist	Teken een lijn met stoepkrijt balanceer net als Sinterklaas over de nok van het dak (de lijn).	Teken een lijn met stoepkrijt en volg de lijn achteruit. Sinterklaas moet ook weleens achteruit ;).	Schrijf met stoepkrijt de getallen 1 t/m 9 en spring de geboortedatum van de koning.	Schrijf met stoepkrijt de getallen 1 t/m 9 op de grond. En spring de geboortedatum van de koning en de koningin.	Schrijf de letters A-Z op de grond en spring de naam van de koning en die van de koningin.	Schrijf de letters A-Z op de grond en spring de voor- en achternaam van de koning.

VRIJDAG 24 APRIL

De Koningsspelen Live!

Vandaag is het een speciale dag, want we gaan toch met elkaar bewegen! Natuurlijk op afstand, maar live met elkaar verbonden. Doe jij met ons mee? Kleed je feestelijk aan en zorg dat je om 13:00 uur live bent. Kies één van de vier onderstaande bingokaarten uit (op de volgende pagina's). We dansen eerst met elkaar de Ben Bizzie Koningsdans en daarna spelen we bingo!

LIVE GAAN

Doe gezellig met ons mee! Tot vanmiddag om 13:00 uur.
Klik op de button hiernaast om live te gaan!



BEN BIZZIE BINGO

30 Zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens weer dicht	**1** Doe je eigen dansmove, 30 seconde lang	**5** Ren 3 keer de trap op en af	**19** Doe hakken naar de billen,30 seconde lang	**20** Kruip onder vier voorwerpen door
26 Doe jumping jacks 10 keer	**22** Kruip 5x onder de tafel door	**3** Loop 3x op en neer naar de voordeur	**18** Maak 3x een koprol op de bank/bed	**27** Loop 10 rondjes om de stoel
7 Draai rondjes met je heupen, 30 seconde lang	**4** Maak boksbewegingen, 30 seconde lang		**16** Spring op de plaats, 30 seconde lang	**11** Draai 10 rondjes met je armen opzij
23 Maak 3 rondjes om de tafel met de kikkersprong	**6** Houd de ballon 10x hoog met je handen	**17** Sta 20 seconde als een vliegtuig op 1 been	**2** Doe 3x hoofd, schouders, knie en teen	**21** Sla de ballon 5x tegen de muur
25 Maak 5x een achtje door je benen met de ballon	**13** Sta 20 seconde als een flamingo op 1 been	**15** Huppel 3 rondjes door de woonkamer	**10** Spring 5x zo hoog als je kunt	**24** Raak 3 verschillende muren aan



WIE HEEFT ER ALS EERSTE BINGO?

BEN BIZZIE BINGO

30 Zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens weer dicht	**1** Doe je eigen dansmove, 30 seconde lang	**7** Draai rondjes met je heupen 30 seconden lang	**19** Doe hakken naar de billen,30 seconde lang	**18** Maak 3x een koprol op de bank/bed
4 Maak boksbewegingen, 30 seconde lang	**22** Kruip 5x onder de tafel door	**3** Loop 3x op en neer naar de voordeur	**20** Kruip onder vier voorwerpen door	**27** Loop 10 rondjes om de stoel
5 Ren 3 keer de trap op en af	**26** Doe jumping jacks 10 keer		**2** Doe 3x hoofd, schouders, knie en teen	**11** Draai 10 rondjes met je armen opzij
23 Maak 3 rondjes om de tafel met de kikkersprong	**6** Houd de ballon 10x hoog met je handen	**15** Huppel 3 rondjes door de woonkamer	**16** Spring op de plaats, 30 seconden lang	**21** Sla de ballon 5x tegen de muur
25 Maak 5x een achtje door je benen met de ballon	**13** Sta 20 seconde als een flamingo op 1 been	**17** Sta 20 seconde als een vliegtuig op 1 been	**10** Spring 5x zo hoog als je kunt	**24** Raak 3 verschillende muren aan



WIE HEEFT ER ALS EERSTE BINGO?

BEN BIZZIE BINGO

24 Raak 3 verschillende muren aan	**1** Doe je eigen dansmove, 30 seconde lang	**5** Ren 3 keer de trap op en af	**19** Doe hakken naar de billen,30 seconde lang	**20** Kruip onder vier voorwerpen door
26 Doe jumping jacks 10 keer	**30** Zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens weer dicht	**3** Loop 3x op en neer naar de voordeur	**18** Maak 3x een koprol op de bank/bed	**27** Loop 10 rondjes om de stoel
7 Draai rondjes met je heupen, 30 seconde lang	**4** Maak boksbewegingen, 30 seconde lang		**16** Spring op de plaats, 30 seconde lang	**11** Draai 10 rondjes met je armen opzij
23 Maak 3 rondjes om de tafel met de kikkersprong	**6** Houd de ballon 10x hoog met je handen	**15** Huppel 3 rondjes door de woonkamer	**22** Kruip 5x onder de tafel door.	**21** Sla de ballon 5x tegen de muur
25 Maak 5x een achtje door je benen met de ballon	**13** Sta 20 seconde als een flamingo op 1 been	**17** Sta 20 seconde als een vliegtuig op 1 been	**10** Spring 5x zo hoog als je kunt	**2** Doe 3x hoofd, schouders, knie en teen



WIE HEEFT ER ALS EERSTE BINGO?

BEN BIZZIE BINGO

30 Zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens weer dicht	**1** Doe je eigen dansmove, 30 seconde lang	**5** Ren 3 keer de trap op en af	**19** Doe hakken naar de billen,30 seconde lang	**20** Kruip onder vier voorwerpen door
26 Doe jumping jacks 10 keer	**22** Kruip 5x onder de tafel door	**3** Loop 3x op en neer naar de voordeur	**18** Maak 3x een koprol op de bank/bed	**27** Loop 10 rondjes om de stoel
7 Draai rondjes met je heupen, 30 seconde lang	**4** Maak boksbewegingen, 30 seconde lang		**16** Spring op de plaats, 30 seconde lang	**11** Draai 10 rondjes met je armen opzij
23 Maak 3 rondjes om de tafel met de kikkersprong	**6** Houd de ballon 10x hoog met je handen	**15** Huppel 3 rondjes door de woonkamer	**2** Doe 3x hoofd, schouders, knie en teen	**21** Sla de ballon 5x tegen de muur
25 Maak 5x een achtje door je benen met de ballon	**13** Sta 20 seconde als een flamingo op 1 been	**17** Sta 20 seconde als een vliegtuig op 1 been	**10** Spring 5x zo hoog als je kunt	**24** Raak 3 verschillende muren aan



WIE HEEFT ER ALS EERSTE BINGO?



BEN BIZZIE

BEDANKT VOOR HET MEEDOEN
EN TOT VOLGEND JAAR!

#HandinHand #IkBenBizzie