

# Een Olympische feestweek



Een schoolkamp is voor kinderen een heel belangrijke gebeurtenis. Reden te meer om van die kampdagen ook iets speciaals te maken. De Olympische Spelen zijn als thema zowel voor de kinderen als voor u een bron van inspiratie.

De in dit artikel besproken mogelijkheden zijn uiteraard afhankelijk van de door u gekozen accommodatie en het aantal dagen dat u op kamp gaat. Ik geef een uitwerking voor vier dagen.

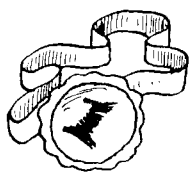
•••••••• Voorbereiding met de kinderen

Team

Myriam  
Lieskamp

•••••••• De algemene organisatorische aspecten van een schoolkamp zijn over het algemeen wel bekend. Maar de activiteiten die bij dit kamp horen, moeten goed voorbereid zijn. Immers..., een goed voorbereid kamp is een geslaagd kamp.

Enkele dagen van tevoren vertelt u wat het kampthema is: de Olympische Spelen. In de klas maakt



u (of de kinderen zelf) groepjes van minimaal zes leerlingen.

- De bedoeling is dat ieder groepje een *land* kiest, of een *fantasieland* bedenkt. Daarna gaan de kinderen aan de slag. Ze ontwerpen een vlag en kiezen een volkslied. Ieder groepje bedenkt ook een *openingsnummer* voor de eerste dag van het kamp.
- De *vlaggen* zijn eenvoudig te maken met textielverf op een oud laken. De kinderen kunnen een bestaande vlag gebruiken, of er zelf een ontwerpen.
- Het *volkslied* kan variëren van een popsong tot een (volks)liedje uit het gekozen land, van een nieuw gemaakt liedje tot een bekende melodie die ze kennen.
- Het *openingsnummer* kan zeer verschillend zijn: een sportdemonstratie, een optocht, een circusact. Het is wel verstandig de kinderen wat op weg te helpen. Bovendien is het handig om de kinderen vooraf een lijstje te laten maken van de materialen die ze nodig denken te hebben bij het openingsnummer. Deze lijstjes worden dan bij u ingeleverd. De kinderen laten het openingsnummer ook even zien, zodat u weet welke nummers u achter elkaar moet zetten om het programma gevarieerd te houden.

## Wat moet u vooraf doen?

- Bij een thema als *Olympische Spelen* horen spelletjes-wedstrijden en individuele records. En dus ook *medailles*. Deze zijn eenvoudig te maken van goud- en zilverkleurig karton (voor de eerste en de tweede prijs) en rood karton (voor de derde prijs).

In het computerprogramma *Corell Draw* zijn verschillende plaatjes opgenomen over sporten die u voor de medailles kunt gebruiken. U hebt een flinke stapel medailles nodig, want er worden veel verschillende wedstrijden gespeeld.

- Ook het *ontsteken van een Olympisch vuur* is een activiteit die u van tevoren moet voorbereiden. Het geeft het kamp een officieel tintje. Een fakkel kan hierbij uitstekend dienst doen. En als u aan wat siervuurwerk of sterretjes kunt komen, is het geheel nog spectaculairder.
- Een *Olympische vlag* is iets wat een handige ouder misschien voor u in elkaar kan zetten. U moet wel van tevoren bedenken of uw kampadres een plek heeft waar u de vlag(gen) kunt hijsen of kunt ophangen.
- Een *kampboekje* geeft de kinderen een fijne herinnering. Het hoeft geen uitgebreid boekwerk te worden. Twee velletjes A4 waarop de dagen van het kamp staan vermeld, met een leuke omslag eromheen zijn eigenlijk al voldoende. De kinderen maken er zelf een mooi boekje van tijdens het kamp, als vast kamponderdeel na het eten.
- En uiteraard moet u het *kampprogramma* van tevoren bedenken. Ik werk zelf meestal met een *volledig uitgewerkt kampprogramma*, waar een *uitvoerige dagbeschrijving* in staat. Daarnaast is het van belang te werken met *taakverdelingen*. In het kampprogramma wordt precies vermeld wie voor welk spelonderdeel verantwoordelijk is (en dus óók voor de benodigde materialen moet zorgen).

Zo komt u tot een evenwichtige taakverdeling. Het nu volgende kampprogramma is natuurlijk een programma dat u kunt aanpassen aan uw eigen situatie.

En wat de *programmering* betreft: er hoeft niet iedere minuut van de dag een activiteit te worden georganiseerd. Ik kies meestal voor een *verantwoorde afwisseling* van georganiseerde activiteiten en vrije tijd voor de leerlingen. Want een overgeorganiseerd kamp is voor zowel kinderen als leerkrachten ontzettend vermoeiend!

## De openingsceremonie

Na aankomst op het kampadres vindt de openingsceremonie plaats. U hebt daarvoor ongeveer een uur nodig, afhankelijk van het aantal groepjes en de lengte van de openingsnummers.

### Benodigde materialen

Een fakkel, vuurwerk, vlaggen, materialen voor de openingsnummers, eventueel een geluidsinstallatie.

### Werkwijze

Vooraf hebt u een planning gemaakt van de openingsceremonie, die ook bij de kinderen bekend is. Afhankelijk van uw kamplocatie kiest u een veld of een zaal waar de kinderen zich verzamelen met al hun materialen.

U hebt van tevoren een kind aangewezen dat in sportkleding het Olympisch vuur zal binnenbrengen. Daarna wordt de Olympische vlag gehesen. Het is heel leuk om de kinderen in hun landengroepje te laten defileren voor de kampleiding, waarbij één leerkracht steeds het land aankondigt. Iedereen is dan ook meteen op de hoogte van welke groepje welk land vertegenwoordigt.

Tot slot laat ieder groepje zijn openingsnummer zien. Hierna verklaart de leiding het Olympisch kamp voor geopend.

## Rest van de ochtend

Na de opening krijgt een groepje de opdracht om het sportjournaal na het avondeten te verzorgen. De andere kinderen hebben vrije tijd.

Afhankelijk van het aantal begeleiders hebt u nu de tijd om de groepsspelen voor te bereiden, terwijl andere begeleiders toezicht houden.

## Wedstrijd-middag

Op een buitenveld staan een vijftal spelletjes klaar. De kinderen rouleren volgens een vaststaand schema. Na 15 minuten speeltijd wordt er steeds gewisseld.

### 1 Het Afrika-spel

Benodigde materialen: voor elke partij een bal.

Spelverloop. Een estafettevorm, waarbij één kind (de werper) achter de werplijn blijft staan. De andere kinderen komen na elkaar in het veld. Nummer 1 maakt een grote sprong van achter de lijn. De werper achter de lijn gooit nu de bal naar nummer 1. Die gooit de bal terug naar de werper. Nummer 2 maakt twee grote sprongen. De werper gooit de bal naar nummer 2, nummer 2 naar nummer 1 en deze weer naar de werper achter de lijn. Enzovoort.

De twee tegen elkaar spelende groepen moeten uit evenveel kinderen bestaan. Elke partij probeert alle spelers zo snel mogelijk in het veld te krijgen. Elke keer als het parcours goed is afgelegd, levert dat 1 punt op. Elke groep probeert zo vaak mogelijk het parcours af te leggen.

### 2 Het Amerika-spel

Benodigde materialen: 1 bal en eventueel partijlinten.

Spelverloop. Twee partijen spelen tegen elkaar. De ene groep probeert de bal naar elkaar over te spelen. De andere groep probeert dat te verhinderen. Terugspelen naar dezelfde speler mag niet. De bal moet per se gevangen worden. Als een groep de bal 10 keer naar elkaar heeft overgespeeld, verdient de groep 1 punt. De andere partij probeert in balbezit te komen en ook 10 keer zonder onderbreking over te spelen. De partijen proberen zoveel mogelijk punten te verzamelen.

### 3 Het Azië-spel

Benodigde materialen: pilonnen en eventueel blokken.

Spelverloop. Drie kinderen vormen samen een riksja: twee vormen een stoeltje en de derde is passagier. Ze lopen een bepaald parcours, aangegeven door pilonnen. Halverwege het parcours staat het volgende drietal klaar. Dit drietal gaat lopen als het is aangetikt. De groep krijgt voor elke winbeurt 1 punt. Dan wordt het spel herhaald. Eventueel kunt u blokken laten overbrengen. Het aantal overgebrachte blokken bepaalt dan het aantal punten.

### 4 Het Europa-spel

Benodigde materialen: 2 jerrycans met water, 2 emmers, plastic bekertjes, blok hout en (stevige) plank.

Spelverloop. Er is een wip gemaakt met behulp van een plank en een blok hout (of een dikke pvc-pijp). Kind 1 plaatst een bekertje water op de wip en stapt op de wip. Het kind vangt het bekertje water op en giet het water in een emmer. Zo komen alle kinderen van de groep aan de beurt totdat de speeltijd van 5 minuten om is. De groep die het meeste water in de emmer heeft verzameld, krijgt 5 punten.

### 5 Het Australië-spel

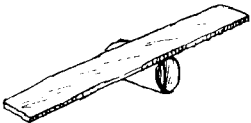
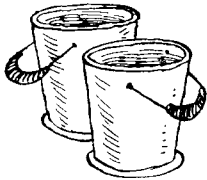
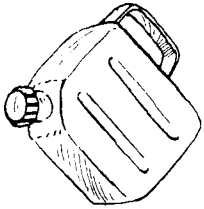
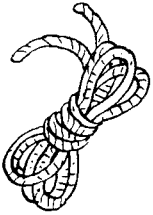
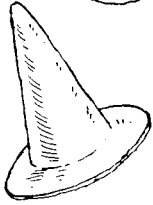
Benodigde materialen: een dik touw.

Spelverloop. Touwtrekken met een dik touw. De beide landen (groepen) trekken eerst tegen elkaar. Vervolgens krijgen de kinderen van de groepen een nummer (1-6). De nummers 1 trekken tegen elkaar, dan de nummers 2, enzovoort. Het aantal gewonnen partijen bepaalt het aantal punten voor de groep.

## Avondprogramma

Na deze spelen hebben de kinderen weer vrije tijd. Na het avondeten wordt er eerst in het kamp-





boekje gewerkt. Dan volgen het sportjournaal en de uitreiking van de medailles van de afgelopen dag. Die avond maakt u meteen bekend wie morgen het sportjournaal moet verzorgen.

In het donker kunt u uiteraard nog een avondspel spelen. Ideeën daarvoor zijn: *levend stratego*, *vlag veroveren*, *reflector-speurtocht*, waarbij ieder groepje met een zaklantaarn een weg zoekt door te schijnen op fietsreflectoren of reflectorstrips (te koop in fietswinkels).

## DAG 2

### Atletiek-ochtend

's Ochtends zijn er atletiekwedstrijden, waarbij kinderen individueel kunnen scoren, maar wél in hun groepje blijven. Er staan acht onderdelen klaar. Het meest eenvoudige is als de leiding bij een groepje blijft en mee rouleert. Dat voorkomt veel uitleg. Op een score-blad zijn de scores makkelijk bij te houden.

#### Benodigde materialen

Pilonnen, 2 skippy-ballen, 2 ballen, stopwatches (of een goed horloge), 5 cirkels met de cijfers 1 t/m 5, bordjes met 5, 10, 15, 20 en 25 m erop (voor het kogelstoten), 1 medicin-bal, 3 zandzakjes, score-blad.

#### De acht onderdelen

- 1 Snelwandelen: 25 meter. (Het parcours moet echt wandelend afgelegd worden.)
- 2 Hardlopen: 200 meter.
- 3 Kruijen: 25 meter.
- 4 Skippy-balparcours: 25 meter.
- 5 Hinkelbaan: 25 meter.
- 6 Bal tussen de voet (hupbaan): 25 meter.
- 7 Kogelstoten. Iedere deelnemer mag 3 keer gooien.
- 8 Zandzakjes gooien. Iedere deelnemer gooit 3 keer. De cijfers van de cirkels waar de zakjes landen, worden bij elkaar opgeteld.

### Knutselspelen-middag

's Middags zijn er knutselspelen. De kinderen kiezen vrij een activiteit. Ze mogen daarna niet meer wisselen. De benodigdheden voor deze knutselmiddag zijn afhankelijk van de door u gekozen onderwerpen. Enkele voorbeelden van knutselactiviteiten zijn: *vliegers maken*, *sieraden maken van rubber*, *schminken van voorbeelden door de kinderen zelf met behulp van een spiegel*, *maskers maken*, *ansichtkaart voor thuis maken*.

### Avondprogramma

Na het avondeten wordt er weer in het kampboekje gewerkt. Dan volgen het sportjournaal en het uitreiken van de medailles. Tot het donker is, kunnen de kinderen aan de voorbereiding werken voor de bonte avond, waarbij ieder kind een rol of een taak moet hebben. En als het donker is, volgt er weer een avondspel.

## DAG 3

### Voorbereiding bonte avond

Na het ontbijt wordt er eerst geoefend voor de bonte avond. Ook deze toneelstukjes, liedjes en dansjes worden vooraf aan de leerkracht getoond. Ook de benodigde materialen moeten schriftelijk aangevraagd worden bij de leerkracht.

### Sport-en-spelochtend

Die ochtend is er ook een sport-en-spelonderdeel, waarbij de kinderen weer rouleren langs de verschillende spelen. Een aantal onderdelen kunnen zijn, uiteraard afhankelijk van de mogelijkheden van het kampadres: *voetbal*, *volleybal*, *basketbal*, *softbal* (in vereenvoudigde vorm).

U kunt hiervoor hetzelfde roulatiesysteem gebruiken als van de

eerste dag. Een nadeel daarvan is echter dat dezelfde groepjes weer tegen elkaar strijden.

#### Benodigde materialen

1 basketbal, 1 voetbal, slaghout, pilonnen, tennisballen, mand om te «branden», 1 volleybal.

### Record-middag

Na de lunch is het tijd voor de record-middag. Dit onderdeel vraagt enige organisatie, maar alle kinderen hebben nu de kans om een medaille te winnen! Bij de prijsuitreiking tellen alleen de hoogste records. Ook hier zijn weer twee mogelijkheden: de leiding rouleert mee, of de leiding blijft bij een spel staan. In het laatste geval hebt u veel leiding nodig. Gebruik ook nu weer een score-blad en stopwatches.

Op een veld of in een zaal worden de benodigdheden voor de recordpogingen opgesteld. Om u snel te laten zien welke benodigdheden u nodig hebt, heb ik die direct achter het betreffende onderdeel gezet. (Zie schema op pagina 27 bovenaan.)

### Avondprogramma

's Avonds is er een bonte avond. Met als opening het sportjournaal en de uitreiking van de medailles. Daarna volgen de stukjes van de kinderen, waarbij de leiding natuurlijk niet ontbreekt met een optreden.

Als u na deze toneelstukjes nog tijd over hebt, kunt u misschien een groepsspelletje spelen. Bijvoorbeeld: *Pictionary*, *Hints*, *Triviant*, *Knock-outshow*, *Lingo*.

## DAG 4

### Fitness-circuit

's Morgens is er eerst een gezellig fitness-circuit. Ook hier gebruikt u weer een score-blad, waarop de kinderen zelf hun resultaten invullen en stopwatches.

## De onderdelen van de record-middag

De onderdelen van de record-middag		Benodigdheden	
1	Adem inhouden	Wie kan het langst zijn adem inhouden?	
2	Wasknijper knijpen	Wie houdt het langst met twee vingers een wasknijper open?	wasknijpers
3	Kopstand staan	Wie staat het langst op zijn hoofd?	kussens
4	Stok balanceren	Wie kan de stok omhoog houden op de handpalm?	stok
5	Hoepelen	Wie kan het langst hoepelen rond de heupen?	hoepel
6	Balletje hoog houden	Wie kan met een tafeltennisbatje een balletje hoog houden?	tafeltennisbatje, pingpongballetje
7	Lopen in handstand	Wie kan het langst op zijn handen lopen?	
8	Hoofd onder water	Wie kan het langst zijn hoofd onder water houden?	afwasteiltje met water
9	Boomkleven	Wie kan het langst tegen een boom kleven, omklemd met armen en benen?	een dikke boom
10	Op één been staan	Wie kan het langst op één been staan met zijn ogen dicht?	
11	Bal volley	Wie kan de volleybal op de wijze van bovenhands volleyen hoog houden?	volleybal
12	Opdrukken	Wie kan de meeste keren opdrukken?	
13	Jojoën	Wie kan de jojo het langst in een op en neer gaande beweging houden?	jojo
14	Spijker slaan	Wie kan met zo min mogelijk slagen de spijker in het hout slaan?	dik blok hout, grote spijkers, hamer
15	Oog knipperen	Wie kan het langst kijken zonder te knipperen?	
16	Ballon blazen	Wie kan het snelst een ballon kapot blazen?	ballonnen

De kinderen gaan in tweetallen langs de onderdelen. Terwijl het ene kind werkt, kan het andere tellen tot het stopteken van de leiding. De leiding moedigt kinderen aan en helpt waar nodig. Het is handig om gezamenlijk even het parcours te doorlopen.

De kinderen proberen de hele kaart af te werken. De werktijd is steeds een halve minuut, waarna er wordt gewisseld. Regelmatig moet een korte rustperiode worden ingebouwd, omdat je niet 19 onderdelen achter elkaar door kunt doen. (Zie schema hiernaast.)

### Afsluiting

Aan het eind van het circuit worden de resultaten bekeken en de medailles uitgereikt. Vervolgens worden de Olympische Spelen afgesloten door het strijken van de vlaggen.

### Tot slot

Uiteraard kunt u een en ander aanpassen aan uw accommodatie en het aantal dagen dat u op kamp gaat. Hebt u de beschikking over een zwemgelegenheid, dan is een middag in het water ook te gebrui-

### Onderdelen

- 1 Hardlopen over een lange afstand
- 2 Slalom lopen langs pilonnen
- 3 Gewichtheffen
- 4 Step ups
- 5 Bankdrukken
- 6 Touwtje springen
- 7 Gewicht rollen  
(Het gewicht helemaal afrollen op borsthoogte en weer helemaal op.)
- 8 Doel schieten
- 9 Medicin-bal heffen
- 10 Hinkelparcours
- 11 Pilonnen aantikken
- 12 Dyanaband trekken boven het hoofd
- 13 Balhuppen
- 14 Stands-up  
(De grond aantikken en weer gaan staan, gehurkt.)
- 15 Skipping  
(Met een bal tussen de voeten heen en weer springen over een lint.)
- 16 Steltlopen
- 17 Balknie tikken
- 18 Optrekken aan een boomtak
- 19 Bal stuiten

### Benodigdheden

- 2 pilonnen
- 5 pilonnen
- 2 zware gewichten, 2 zakken aardappelen o.i.d.
- hobbybox
- hobbybox
- touwtje
- stokje met 1 touw en daaraan een gewicht van 1 kilo
- 2 pilonnen, 1 bal
- medicin-bal, een boom
- 2 pilonnen
- 2 pilonnen
- dyanaband (of zeer sterk elastiek van 1 m)
- bal, 2 pilonnen
- bal, lint
- 2 stelten
- handdoek, lint
- stevige boom
- bal

ken als spelmogelijkheid. De materialen die u meeneemt op kamp moet u eigenlijk verschillende keren kunnen gebruiken. En... een

goede voorbereiding doet wonderen.  
Een heel fijn schoolkamp toegewenst!