



Hinkelen

We spelen het oud-Hollandse hinkelspel!

Duizenden jaren geleden hinkelden Romeinse soldaten om hun kracht en snelheid te testen, soms hinkelden ze meer dan 30 meter terwijl ze zware gewichten droegen. Nu doen we het gewoon omdat het leuk is!

Duratie	: 15 minuten
Vorbereidingstijd	: 5 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling, Sociaal-emotionele ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Spel, Sport & bewegen
Groepsgrootte	: Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- stoepkrijt of tape
- steentje, stokje of rijstzakje om te werpen

Voordat je begint:

Teken een hinkelbaan op de grond. Krijt is het handigste om op asfalt, tegels of beton te tekenen. Tape is vooral handig voor binnen. De vierkanten moeten groot genoeg zijn zodat er een voet in past, en om te zorgen dat het stokje dat je erin gooit niet te snel buiten de baan valt.





Laten we gaan spelen!

Gooi een platte steen of vergelijkbaar voorwerp (pittenzakje, schelp, knoop, plastic speelgoed) op het eerste vak. Het moet binnen het vak vallen, zonder de rand te raken of eruit te stuiteren. Als je het niet binnen de lijnen krijgt, gaat je beurt voorbij en geef je de steen aan de volgende persoon. Als het wel lukt, mag je verder spelen.

Hinkel nu over de vakken, en sla het vak met het steentje over. Elk vak krijgt één voet. Met welke voet je begint mag je zelf weten. Je kunt niet meer dan één voet tegelijk op de grond hebben, tenzij er twee cijfervakken naast elkaar liggen. In dat geval kun je beide voeten gezamenlijk neerzetten (één in elk vak). Houd je voeten altijd binnen het juiste vak (of vakken); als je op een lijn stapt, op het verkeerde vak springt, of buiten het vak stapt, is je beurt voorbij.

Op de terugweg raap je de steen op. Als je bij het laatste cijfer komt, draai je om (blijf op één voet staan) en hinkel je terug in omgekeerde volgorde. Als je op het vak bent vlak voor het vak met de steen, buk je (nog steeds op één been!) en raap je het op. Spring dan over dat vak en maak het hinkelspel af.

Geef de steen aan de volgende persoon. Als je de baan hebt voltooid met je steen op het eerste vak (zonder je beurt te verliezen), gooi dan voor de volgende beurt je steen op vak twee. Je doel is om de baan af te werken met de steen op elk vak. De eerste persoon die dit lukt, wint het spel!

Variaties:

- Verander de vorm van de hinkelbaan. Maak hem rond, waarbij de cijfers in een spiraal staan. Deze variant, slakhinkelen, staat ook in DoenKids
- Varieer de grootte en vorm van de vakken. Maak sommige vakken kleiner, zodat mensen op hun tenen moeten staan. Je kunt er zelfs een paar in de vorm van een schoen maken, om de sta-richting te beïnvloeden. Wees creatief!
- Maak eilanden van sommige vakken. Op die manier moet een persoon een eindje springen om er te komen. Zorg wel dat de sprong te maken is! Wie zegt dat hinkelen geen moeite kost?
- Stel een tijdslimiet in. Speel een spelletje "snelhinkelen." De persoon heeft een bepaalde tijd om de baan af te werken, anders gaat hun beurt voorbij. Of je kunt er een race van maken!
- Slakhinkelen: Teken met stoepkrijt een groot slakkenhuis met vakken. Je kunt deze nummers als je wilt. Maak hem zo groot als je zelf leuk vindt. Dit is de hinkelslakbaan. Hinkel om de beurt het patroon rond naar het midden. Stap niet op de lijnen! In het midden mag je met twee benen rusten. Hinkel er dan weer uit. Is dit gelukt? Dan mag je in één van de vakken de eerste letter van je naam schrijven. Dat vak is je huis. Daar mag je rusten of van been wisselen. Alle andere spelers moeten over jouw vak heen hinkelen. Elke speler mag zijn letter in een vak zetten voor iedere keer dat het lukt om door het slakkenhuis te hinkelen. Het wordt zo steeds lastiger om door het slakkenhuis te hinkelen. Wie houdt dit het langst vol?

Bron:

- <http://nl.wikihow.com/Hinkelen>

