



KNHB



HET GROTE
**STOCKEY
DOE-BOEK!**

Spelenderwijs goed leren bewegen



LEKKER IN BEWEGING MET 'HET GROTE STOCKEY DOE BOEK'

Tijdens de winterstop, zomerstop of een vakantieperiode kunnen kinderen niet altijd naar de hockeyvereniging en zitten ze thuis op de bank te stuiteren omdat ze wel even lekker willen rennen. Herken je dit?

Dit DOE BOEK helpt kinderen de vakantieperiode door! Er staan leuke activiteiten in dit boekje die ze thuis kunnen doen. Alle activiteiten sluiten aan op het boek 'Stockey wil op hockey'. Dit boekje maakt onderdeel uit van het Funkey programma van de KNHB waarmee 4- en 5-jarigen op een leuke en natuurlijke manier kennismaken met sportief bewegen.

En als je kind even geen zin heeft om te bewegen, dan staan er genoeg andere activiteiten in, zoals leuke kleurplaten en een doolhof.

Heel veel beweegplezier!

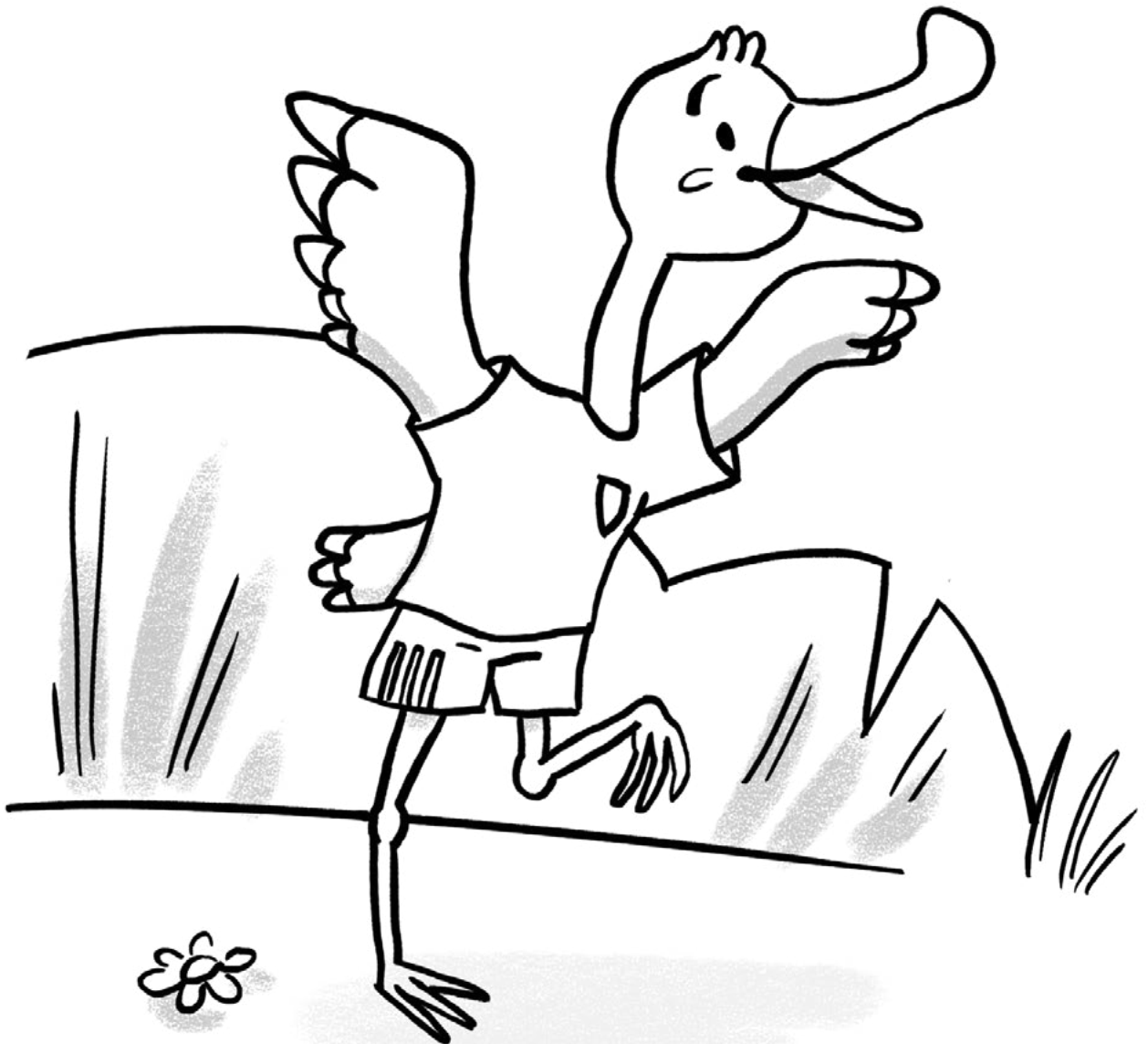




**'Vroeg leren
bewegen draagt bij aan
een brede motorische
ontwikkeling van
het kind'**



STOCKEY WILOP HOCKEY



BALANCEREN OVER DE TAK

Stockey moet over de tak lopen om de kleine kraaien te redden. Maar hoe doe je dat? Door te balanceren! Langzaam, voetje voor voetje en doe je armen breed. Dat is goed voor je balans.



Aan de slag!

Leg een rij kussens achter elkaar op de grond. Of ga naar buiten als het zonnetje schijnt en zoek een stoeprand op. Loop langzaam over de kussens of stoeprand en probeer je balans te bewaren.

Wil je het moeilijker maken?

- Neem iets mee in je handen, zodat het moeilijker is om de balans te bewaren.

Hoe vaak heb je het gedaan? 🦆 🦆 🦆 🦆 🦆

RENNEN OM IJSJES TE HALEN



Stockey en Gorilla rennen keihard naar de ijscogrot om lekkere ijsjes voor iedereen te halen.

Aan de slag!

Maak een startlijn en een finishlijn. Klaar voor de start... AF! Hoe snel ben je bij de finish? Probeer je eigen tijd te verbeteren.

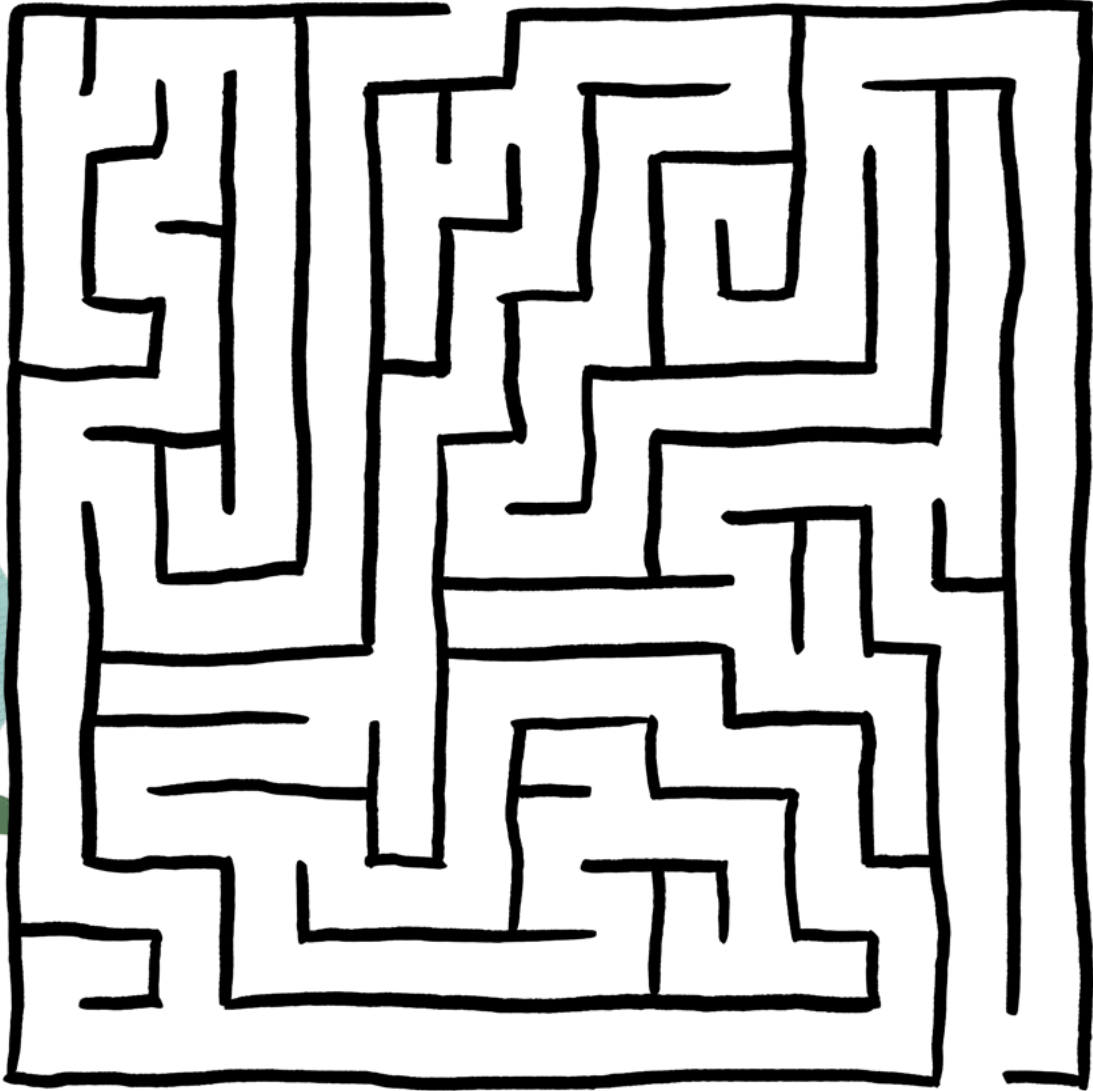
Wil je het moeilijker maken?

- Leg wat obstakels onderweg. Spring over een schoen, wat kleine knuffels, kruip onder de tafel door.
- Maak er een wedstrijdje van. Wie is de snelste?

Hoe vaak heb je het gedaan? 🐥 🐥 🐥 🐥 🐥



spelletje!

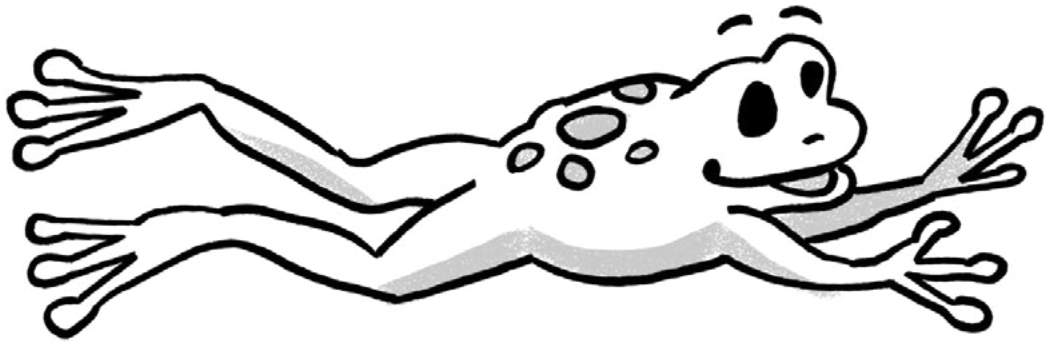


STOCKEY IS ZIJN IJSJES KWIJT!

Kun jij Stockey helpen de weg te vinden naar zijn ijsjes?



SLOOTJE SPRINGEN



SPRINGEN OVER DE SLOOT



Stockey moet over de sloot springen om bij Zwijn op bezoek te gaan. Haalt hij de overkant?

Aan de slag!

Spring net als Stockey. Wie kan er nog meer goed springen? Spring als een kikker of kangoeroe. Hoe hoog kan jij springen? Zak een beetje door je knieën en zet met 2 voeten tegelijk af om zo hoog mogelijk te komen. En hoe ver kan je springen? In plaats van naar boven springen, spring je nu naar voren.

Wil je het moeilijker maken?

- Spring steeds een stukje verder. Met stoepkrijt kun je cirkels buiten op de stoep tekenen
- Combineer nu hoog springen met naar voren springen. Leg een laag obstakel als een schoen neer waar je overheen moet springen.

Hoe vaak heb je het gedaan? 🐥 🐥 🐥 🐥 🐥

ROLLEN VAN DE BERG AF



Stockey is op bezoek bij
Zwijn en laat hij nou onder
zijn huis een modderpoel
hebben. Samen rollen ze de
bult af de moederpoel in.

Aan de slag!

We gaan 2 soorten rollen oefenen. Dit kan op de grond, maar als je iets zachter wilt rollen, ga dan op een vloerkleed of tapijt liggen (wie weet heb je een gym mat in huis, nog beter).

De eerste rol is de boomstamrol. Ga plat op de grond liggen, op je rug met armen en benen gestrekt. Rol nu van je rug naar je buik, naar je rug en weer naar je buik.

De tweede is de koprol. Ga op je hurken zitten, doe je kin op de borst, hoofd tussen je benen en laat je langzaam naar voren zakken.

Hoe vaak heb je het gedaan? 🦆 🦆 🦆 🦆 🦆

DUIKEN IN DE SLOOT

Stockey is op weg met zijn vriendjes naar huis. In plaats van over de sloot te springen, duiken ze nu in het water.



Aan de slag!

Kun je niet naar een zwembad? Dan kun je thuis ook duiken oefenen!

Pak zoveel mogelijk zachte kussens en leg ze bij elkaar op de grond.

Of pak het matras van je bed. Vraag aan je broer, zus, vriendje, vriendinnetje, vader of moeder of zij een bal naar je toe gooien. Die bal moet links of rechts naast je gegooid worden, zodat je echt moet duiken naar de bal.

Jouw opdracht? Houd de bal tegen!

Begin eerst op je knieën en duik naar links of rechts. Gaat dat goed?

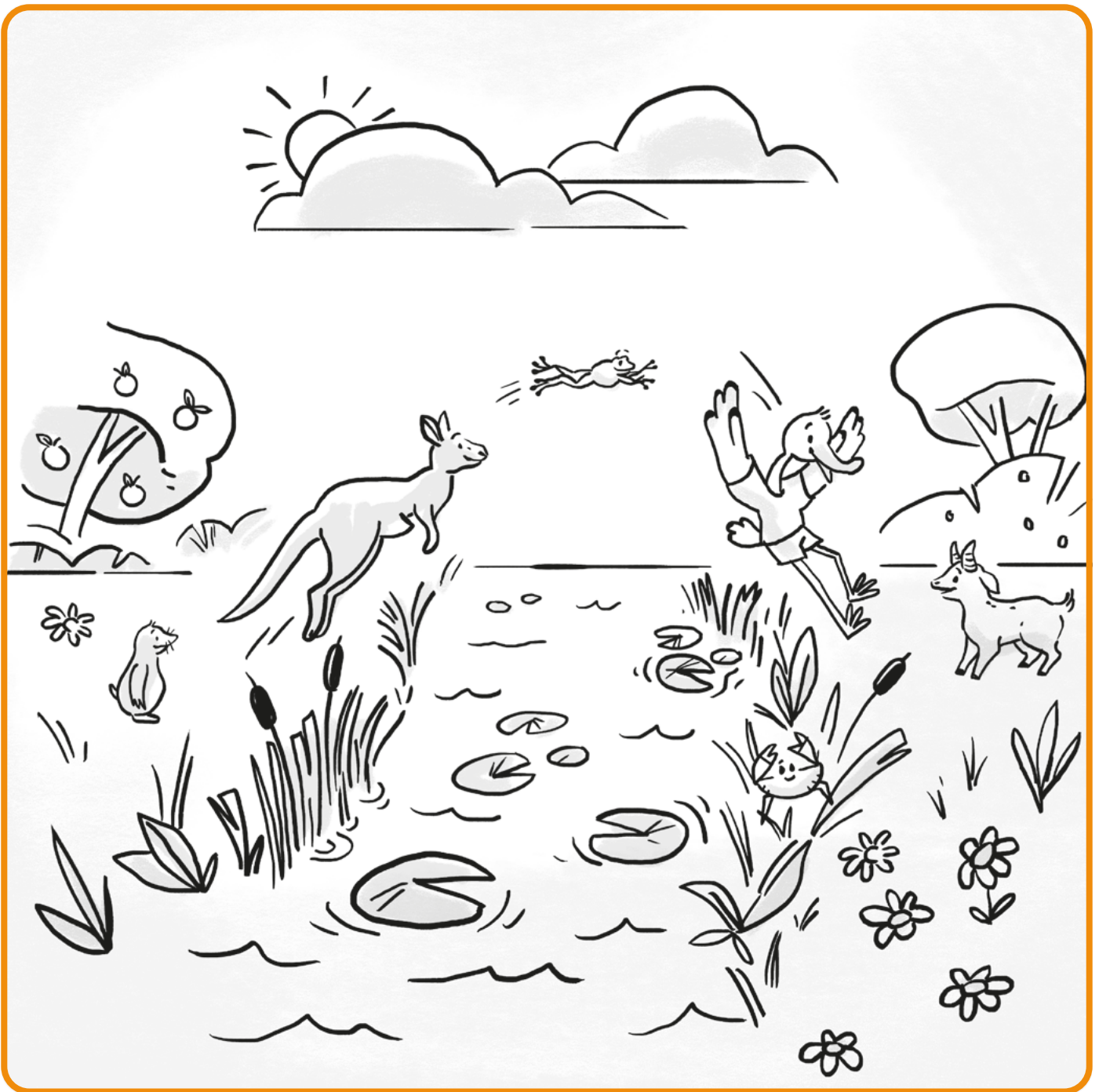
Probeer het ook eens staand.

Wil je het moeilijker maken?

- a. Maak een het doel waar er gescoord kan worden wat groter. Zo moet je verder duiken.

Hoe vaak heb je het gedaan? 🐥 🐥 🐥 🐥 🐥

spelletje!

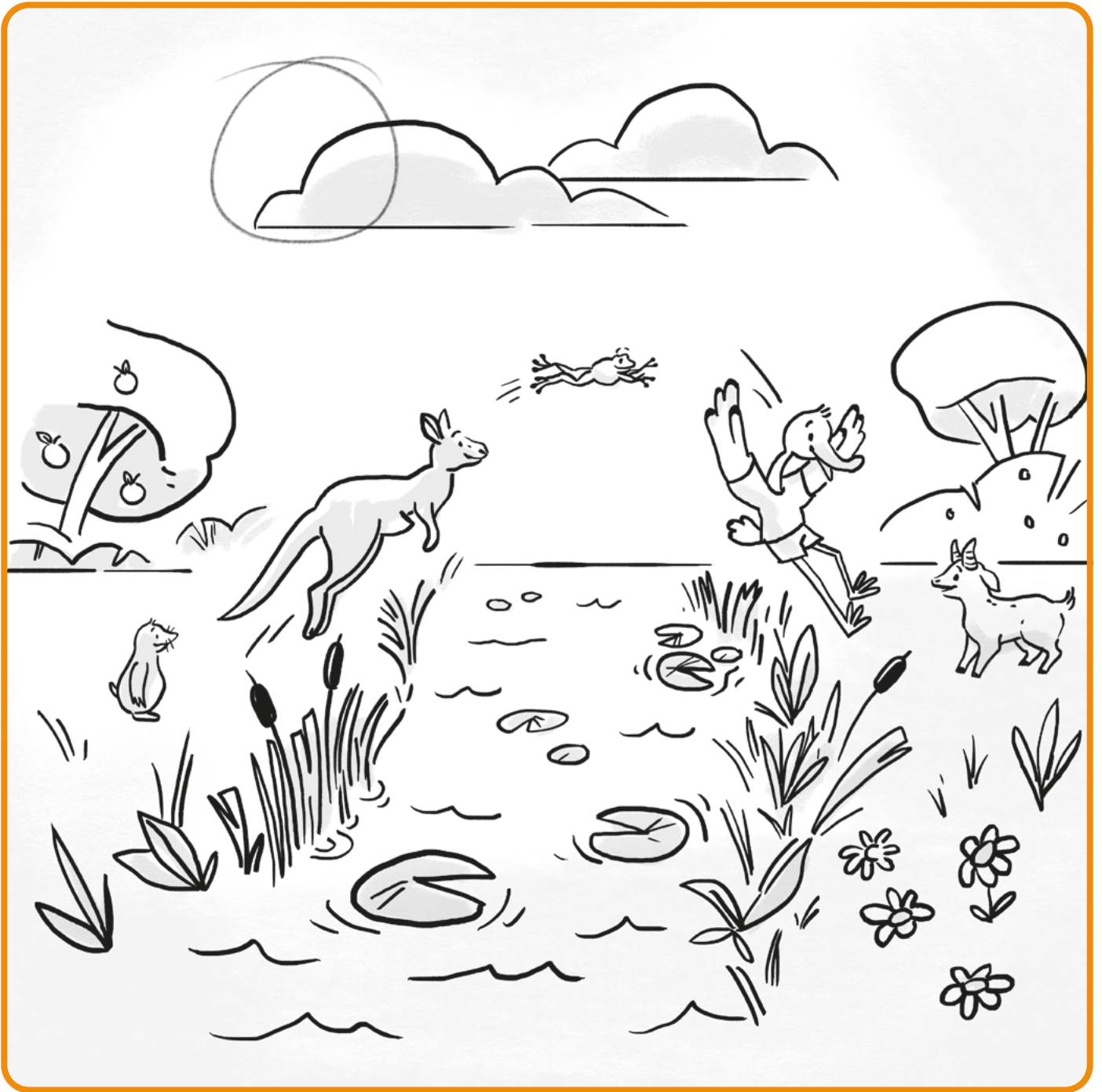


ZOEK DE VIJF VERSCHILLEN!

Wat missen we op de rechter tekening?

Wij hebben al één verschil gevonden, de zon mist rechts!

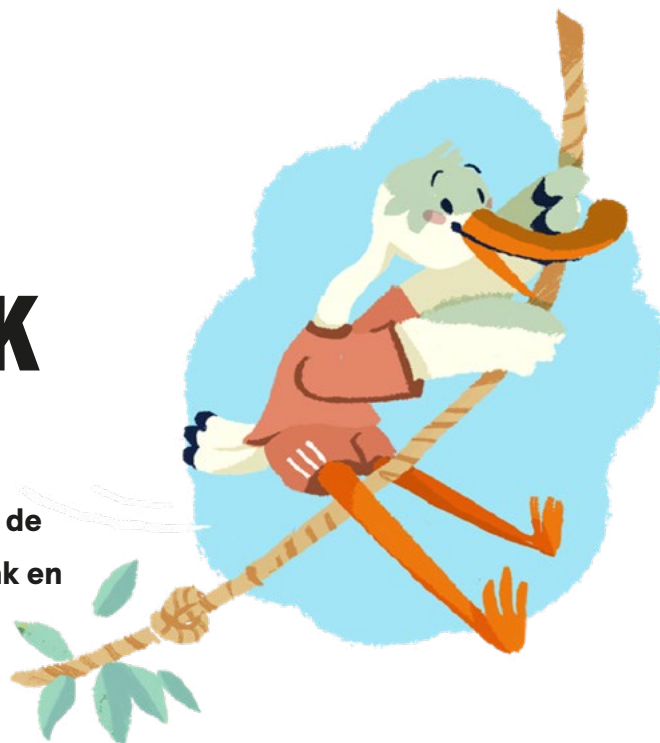
Kun jij de andere vijf verschillen vinden?



**HOUD
DE DIEF!**



ZWAAIEN VAN TAK NAAR TAK



Stockey zwaait samen met Gorilla van tak naar tak om de dief te pakken. Grijp een tak en slinger met je hele lijf.

Aan de slag!

Ga op zoek naar een schommel, thuis in de tuin of in een speeltuin.
Leun met je bovenlijf op de schommel en zet af met je benen.

Heeft de speeltuin een rek? Zoek een hoogte uit waar je net niet bij kan als je staat. Vraag of iemand je een stukje optilt zodat je aan het rek kunt hangen.
Pak het rek vast. Ga aan het rek hangen en til je voeten op.

Zorg ervoor dat er altijd iemand bij je is om dit te oefenen, maar probeer zelf te zwaaien.

Wil je het moeilijker maken?

- a. Probeer een stukje van voor naar achter te zwaaien.

Hoe vaak heb je het gedaan? 🐥 🐥 🐥 🐥 🐥

KRUIPEN IN HET VOSSENHOL



Durf jij net als Stockey het vossenhol in te kruipen om de gouden bal te zoeken?

Aan de slag!

Maak een parcours in huis waar je doorheen moet kruipen. Leg grote kussens of handdoeken op stoelen, gebruik een bank of salontafel of de benen van je broer, zus, vader of moeder.

Ga op je knieën zitten met je handen op de grond. Doe eerst je ene knie en hand naar voren en daarna de andere knie en hand. Net zo lang tot je door het parcours bent.

Wil je het moeilijker maken?

- Maak obstakels waar je overheen moet kruipen. Denk bijvoorbeeld aan een groot kussen.
- Maak het vossenhol parcours heel laag, zodat je heel laag moet kruipen.
- Neem een bal mee door het parcours.

Hoe vaak heb je het gedaan? 🦊 🦊 🦊 🦊 🦊

KLIMMEN EN KLAUTEREN DE BERG OP



Bokkie woont boven op de Bokkenberg en Stockey gaat bij hem een glaasje limonade drinken. Stockey moet dus omhoogklimmen om er te komen.

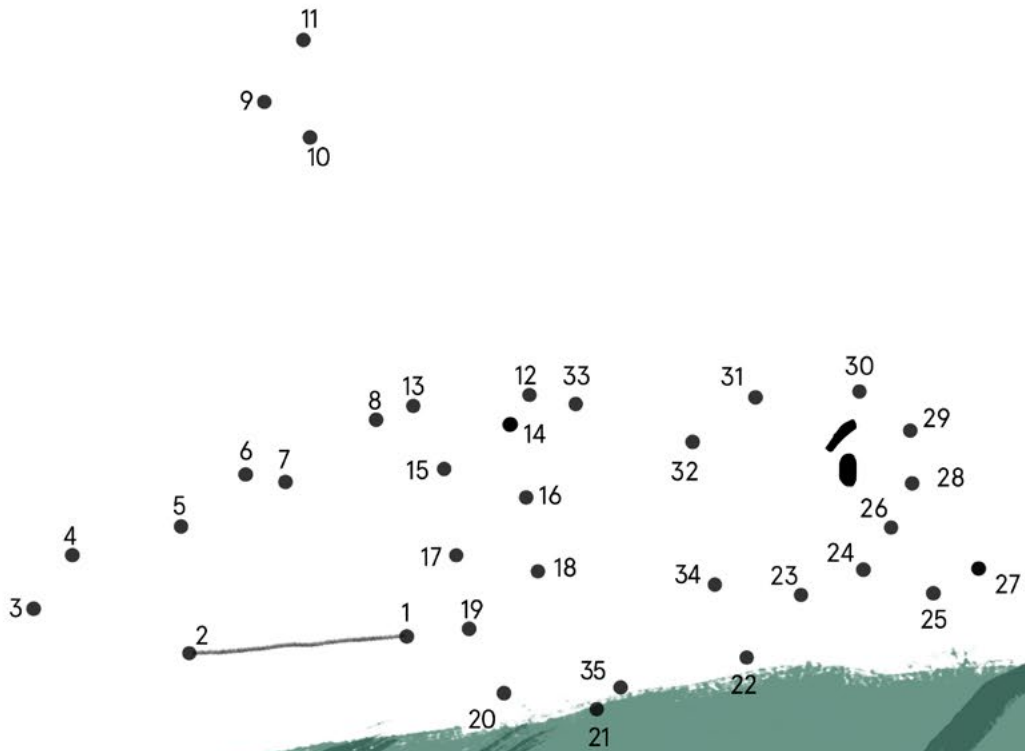
Aan de slag!

Maak een berg van kussens voor en op de bank, gebruik de trap (maar vraag het wel!) of is er buiten een speeltuin met een trap waar je kunt spelen? Klim langzaam naar boven, voet voor voet en houd je goed vast. Zorg ervoor dat je buik dicht tegen 'de Bokkenberg' zit, dat maakt het makkelijker.



Hoe vaak heb je het gedaan? 🐥 🐥 🐥 🐥 🐥

spelletje!



WIE ZITTEN ER IN DE BOOM?

Kom jij er achter welke vriendjes van Stockey in de hoogste tak zijn geklommen? Begin bij het laagste nummer en trek een lijn naar het volgende nummer.

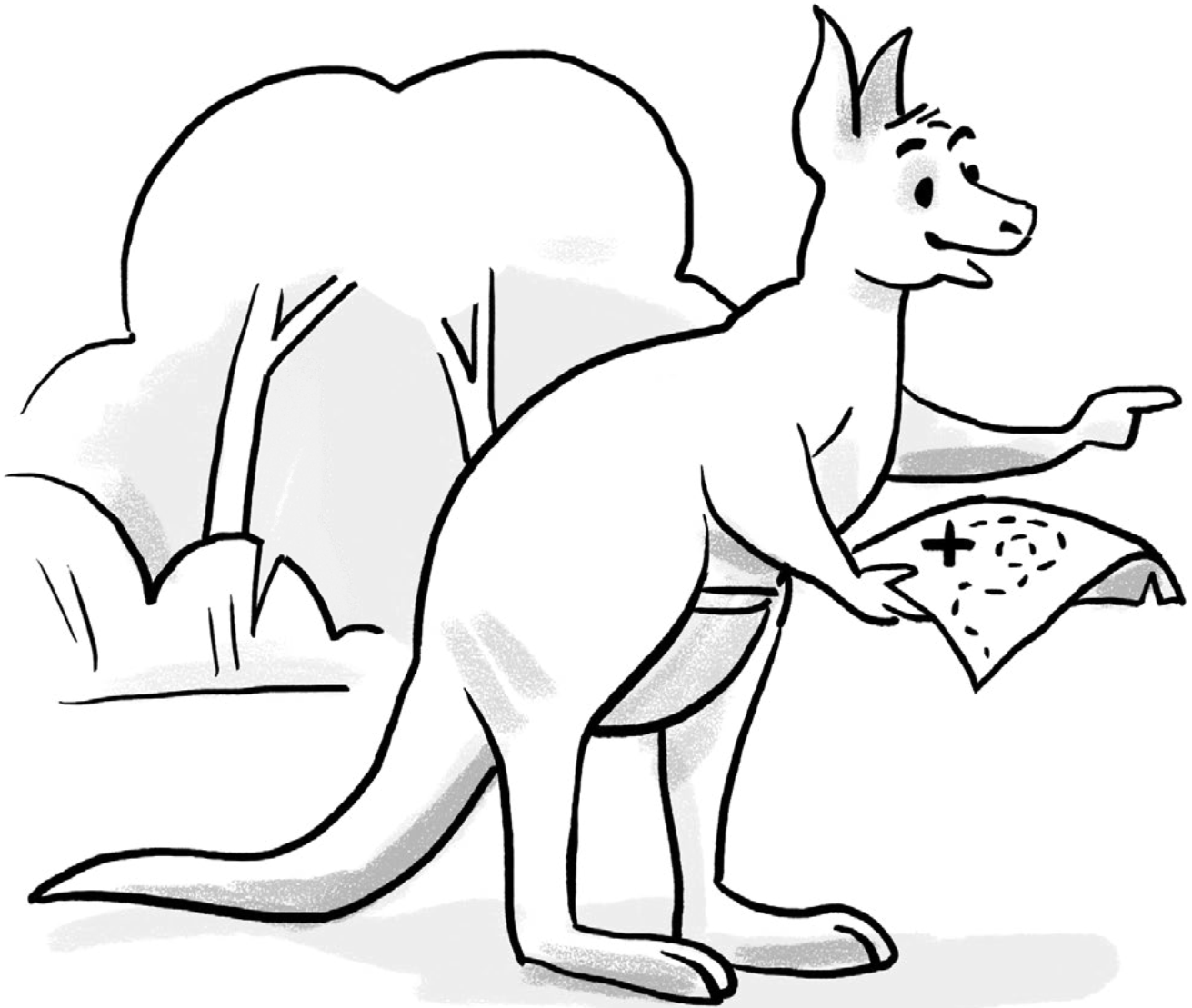
Wij hebben de eerste lijn al voor je gezet.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29



DE GEHEIME SCHAT



En denk eraan hè, het is stoeien en niet vechten!

STOEIEN VOOR DE SCHAT



Stockey is met zijn vriendjes op zoek naar een geheime schat.

Ze zien de schat liggen, maar wie pakt hem als eerste? Ze stoeien erom.

Aan de slag!

Deze oefening kan je niet alleen doen. Ga samen met je zus, broer, vriendje, vriendinnetje, vader of moeder aan de slag. De één pakt een grote bal vast en de ander probeert hem af te pakken. Lukt dat?

Wil je het moeilijker maken?

- Ben je net zo sterk als Gorilla? Ga net zoals Gorilla op je handen en knieën zitten. Zorg dat je heel stevig staat. De ander gaat naast je op de knieën zitten. De ander mag nu proberen om je om te duwen. Lukt dat? Dan wissel je om. En wil je het nog wat moeilijker maken? Probeer je vader of moeder om te duwen.
- Start op de grond met de ruggen tegen elkaar aan en de billen op de grond. De één probeert de voeten van de ander te tikken. De ander probeert dit te voorkomen. Let op: je moet allebei met je billen op de grond blijven zitten bij dit spel. Tel samen af: 3-2-1-start!

Hoe vaak heb je het gedaan? 

DRIBBELEN MET EEN BAL

De schat was een bal!
**Stockey leert voetballen door
met de bal te dribbelen.**



Aan de slag!

Ga lekker naar buiten. Regent het? Vraag dan even of het binnen mag.
Pak een bal (en een zachte bal als het binnen is). Geef hem een zacht tikje met de binnenkant van je voet. De bal rolt een stukje naar voren. Geef hem weer een tikje. Eerst met je linkervoet, dan met je rechtervoet.

Wil je het moeilijker maken?

- Maak een parcours waar je doorheen moet lopen met de bal aan je voet. Gebruik pannen, speelgoed of andere spullen.
- Laat je broer, zus, vriendje, vriendinnetje, vader of moeder een andere bal door het parcours rollen terwijl jij er doorheen gaat. Kun je de bal ontwijken?

Hoe vaak heb je het gedaan? 🐥 🐥 🐥 🐥 🐥

SCHIETEN TEGEN DE BAL



Nu Stockey kan dribbelen is het tijd voor de volgende stap. Kan hij tegen de bal schieten en een doelpunt maken?

Aan de slag!

Dit is een mooie oefening om buiten te doen. Is het echt slecht weer, vraag dan even of het binnen mag en gebruik een zachte bal.

Pak een bal en leg hem voor je neer. Zet je linkerbeen naast de bal. Zwaai je rechterbeen naar achter en weer naar voren tegen de bal aan. En je schiet!

Wil je het moeilijker maken?

- Probeer nu te mikken. Maak een doel van 2 lege flessen en schiet de bal daar tussendoor om te scoren.
- Vul 1 fles met water en schiet de bal tegen de fles aan. Maak er een wedstrijdje van. Je wint als de fles van de ander eerder leeg is. Als je binnen speelt, dan gebruik je gewoon een lege fles en tel je het aantal keren dat de bal de fles heeft geraakt.
- Schiet de bal de ene keer met je rechterbeen en de andere keer met je linkerbeen.

Hoe vaak heb je het gedaan? 

spelletje!



STOCKEY IS ZIJN BALLEN VERLOREN!

Help jij Stockey zijn ballen terug te vinden? Er zijn er elf kwijtgeraakt.
Krab heeft al één bal gevonden, maar waar is krab eigenlijk?



Krab is zo goed
in verstoppertje spelen dat
wij hem soms kwijt zijn.
Hij zit 10 keer in dit boekje!
Weet jij waar?

DE RODE TOVERDRANK!



ROLLEN VAN DE BAL

Stockey vindt het maar spannend wat er in die flessen zit. Is het toverdrank of is het limonade? Voor de zekerheid rolt Stockey een bal om de flessen om te gooien.



Aan de slag!

We gaan bowlen. Verzamel lege frisdrankflessen. Zet de flessen naast elkaar of in een groepje. Pak een zachte bal, houdt de bal met twee handen vast en zak een beetje door je knieën. Probeer zoveel mogelijk flessen per worp om te gooien.

Wil je het moeilijker maken?

- Gooi de bal met één hand. Pak de bal met je rechterhand. Stap met je linkerbeen naar voren. Zwaai je rechterarm naar achter en weer naar voren en laat de bal los. Wissel de bal rollen met je linker- en rechterhand om.
- Maak er een wedstrijdje van. Hoeveel ballen moet je rollen om alle flessen om te gooien? Degene die de minste ballen nodig heeft, heeft gewonnen.

Hoe vaak heb je het gedaan? 🐥 🐥 🐥 🐥 🐥

DRIBBELEN MET EEN STOK OF STICK

Stockey heeft wat van de toverdrank gedronken en lijkt betoverd! Hij kan hockeyen. Met de bal aan de stok dribbelt hij met de bal door het bos.



Aan de slag!

Ga lekker naar buiten voor deze oefening of vraag of je binnen mag oefenen. Pak een knots of hockeystick en een zachte bal. Pak de stick en houd hem vast met je linkerhand aan de bovenkant en rechterhand halverwege de stick. Geef de bal een tikje. En weer een tikje. Duw de bal vooruit. Loop met de bal aan de stick vooruit. Je dribbelt!

Wil je het moeilijker maken?

- Maak een vierkant van pannen, schoenen of iets anders. Probeer van punt naar punt te lopen met de bal aan de stick. En varieer met andere figuren (driehoek, cirkel, achtje, slalom)
- Laat je broer, zus, vriendje, vriendinnetje, vader of moeder een andere bal door het parcours rollen terwijl jij er doorheen gaat.
Kun je de bal ontwijken?

Hoe vaak heb je het gedaan? 🐥 🐥 🐥 🐥 🐥

BAL PUSHEN MET STOK OF STICK



Stockey kan niet alleen dribbelen door de toverdrank, maar ook pushen! Of ligt het niet aan de toverdrank? Slaan is voor Stockey ook nog een beetje moeilijk, dus hij oefent eerst met pushen.

Aan de slag!

Ga lekker naar buiten voor deze oefening of vraag of je binnen mag oefenen. Als je binnen oefent, houd het wel rustig en ga met een zachte bal aan de slag! Pak een knots of hockeystick en een zachte bal. Pak de stick en houd hem vast met je linkerhand boven en je rechterhand daar meteen onder. Stap uit met je linkervoet en leg de bal voor je voeten neer. Zet de stick tegen de bal en duw de bal met je stick naar voren.

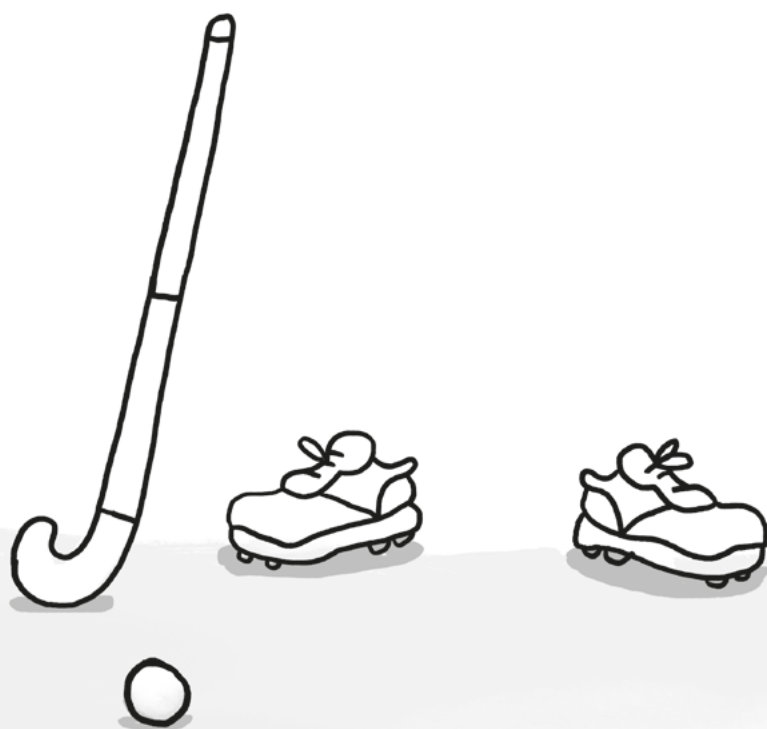
Wil je het moeilijker maken?

- Probeer nu te mikken. Maak een doel van 2 lege flessen en push de bal daar tussendoor om te scoren.
- Vul 1 fles met water en schiet de bal tegen de fles aan. Maak er een wedstrijdje van. Je wint als de fles van de ander eerder leeg is. En als je binnen speelt, dan gebruik je natuurlijk een lege fles. Je telt het aantal keer dat de bal de fles raakt.

Hoe vaak heb je het gedaan? 

WAT VOOR EEN HOCKEYDIER BEN JIJ?

Maak de tekening zelf af, wij hebben al een paar
hockeyschoenen, een stick en een bal voor je getekend!



HOE ZIET JOUW CLUBHUIS ER UIT?

Kijk! Er is genoeg ruimte voor je eigen verzonnen clubhuis!



HOERA VOOR STOCKEY



BALLONNENRACE

Hoera Stockey is jarig!
Vier jij het met hem
mee? Stockey doet
met al zijn vriendjes
een ballonnenrace.



Aan de slag!

Doe dit samen met je broer, zus, vriendje, vriendinnetje, vader en moeder.
Ga in een rij staan en zorg ervoor dat iedereen een ballon in de hand heeft.
We gaan op verschillende manieren een ballonnenrace houden.

1. Start de eerste race met de ballon op je twee handen en loop of ren naar de overkant.
2. Leg dan de ballon op één van je twee handen
3. Bij de volgende race sla je de ballon telkens een klein beetje omhoog en wissel je af met je linker- en rechterhand.
4. Werk ook een keer samen door de ballon naar elkaar over te gooien tijdens de race.
5. Wil je het echt moeilijk maken? Loop als een krab de race met de ballon op je buik. Krablopen? Zet je handen en voeten op de grond met je buik naar boven gericht en loop voorwaarts en zijwaarts naar de overkant.

Hoe vaak heb je het gedaan? 🐥 🐥 🐥 🐥 🐥

DANSEN OP MUZIEK



Het feestje van Stockey is niet compleet zonder een dansje!

Aan de slag!

Zet je favoriete liedje op en ga lekker dansen door de kamer. Laat zoveel mogelijk mensen meedoen.

Wil je het moeilijker maken?

- Doe de bewegingen van de verschillende dieren na.
- Ga spiegelen. Dat wil zeggen dat je een ander precies na moet doen.
- Freeze! Zet af en toe de muziek op pauze. Op dat moment moet je super stil staan en je mag pas weer bewegen als de muziek aan gaat.

Hoe vaak heb je het gedaan? 🐥 🐥 🐥 🐥 🐥

SPEEL EEN WEDSTRIJDJE



Nu Stockey alle bewegingen goed kan en daardoor ook goed heeft leren hockeyen is het natuurlijk tijd om een wedstrijdje te spelen met zijn vrienden.

Aan de slag!

Ga naar buiten, neem je broertje, zusje, vriendjes, vriendinnetje, vader of moeder mee en ga lekker een wedstrijdje spelen met elkaar.

Veel plezier!





Ben je enthousiast geworden en wil je alles weten over de avonturen van Stockey en zijn vrienden in het bos?

Je leest er alles over in het boekje 'Stockey wil op hockey'. Je bestelt het boek via de website van de KNHB. Daar vind je ook meer informatie over het Funkey lesprogramma voor scholen en verenigingen.

knhb.nl/funkey

