



Inspiratieboekje Met extra inspiratie van





Leuk dat jullie meedoen met de Koningsspelen 2026!

De Koningsspelen zijn een sportief Oranjefeest voor alle kinderen in het basisonderwijs. Een feestelijke traditie die in het teken staat van lekker sporten en bewegen én samen gezond ontbijten. Dat is niet alleen goed voor je, maar ook heel erg leuk.

Het thema van de Koningsspelen is **IEDEEREEN PLEZIER**. Plezier is één van de belangrijkste redenen om te beginnen met bewegen én om het te blijven doen. Of je nu zelf meedoet, het fruit snijdt, het water inschenkt, de pionnen uitzet, activiteiten begeleidt of langs de kant enthousiast aanmoedigt: plezier groeit als iedereen bijdraagt.

Dit boekje bevat spellen en items uit het Koningsspelen Sport- en Feestpakket. Of je nu gaat bewegen met kleuters, leerlingen uit groep 8 of met kinderen met een handicap. De spellen zijn eenvoudig aan te passen, zodat ieder kind op zijn of haar eigen manier mee kan doen.

Laten we samen deze Koningsspelen sportief, feestelijk en vol plezier maken!

Ook dit jaar hebben we weer de Zappsport-editie. Scan de QR-codes en speel samen met je klas de spellen, vol energie en plezier.

Op zoek naar meer inspiratie? Kijk dan op: koningsspelen.nl/inspiratie

Veel plezier!

Richard Krajicek
Initiatiefnemer Koningsspelen



Koningsspelen

Maak van het klaslokaal een hindernisbaan, krijg een parcours van stoepkrijt op het schoolplein of gebruik de pionnen als bowlingbaan. Daag met het nieuwe Koningsspelen Sport- en Feestpakket de kinderen uit om lekker in beweging te komen!

In dit inspiratieboekje vind je allemaal ideeën om te doen met de sportmaterialen. Maar het allerbelangrijkste? Dat iedereen mee kan doen en plezier beleeft. Geef activiteiten een eigen draai, pas ze aan waar nodig en laat kinderen meedenken. Samen zorgen we voor **iedereen plezier**.

Extra leuk dit jaar: de Zappsport-editie. Scan de QR-codes en speel samen met je klas de spellen, vol energie en plezier.

Dit zit er in het Koningsspelen Sport- en Feestpakket van 2026:

- Bewegopdracht kaarten
- Gatendoek
- 2x Rubberen bal
- Foam bal
- Tennisbal XL
- 15x partijlintjes
- Grote vlag

Inhoud



- | | | | |
|----|--|----|--|
| 6 | De Lintjes-schat
groep 1 t/m 8 | 14 | Kroon hoog-houden
groep 1 t/m 8 |
| 8 | Kasteel bestormen
groep 1 t/m 8 | 16 | Koningsspelen Moves |
| 10 | Gezonde school | 18 | De Koninklijke puntenjacht
groep 1 t/m 8 |
| 11 | JOGG | 20 | De Koninklijke kliek
groep 1 t/m 8 |
| 12 | De Koninklijke knikkerbaan
groep 1 t/m 8 | 22 | Ola ole olee songtekst |
| | | 24 | Bedankt! |

De Lintjes-schat

Zorg dat jouw team als eerste alle kleuren lintjes uit de koninklijke schatkist heeft verzameld.

Groep 1 t/m 8

Alle deelnemers

Materiaal

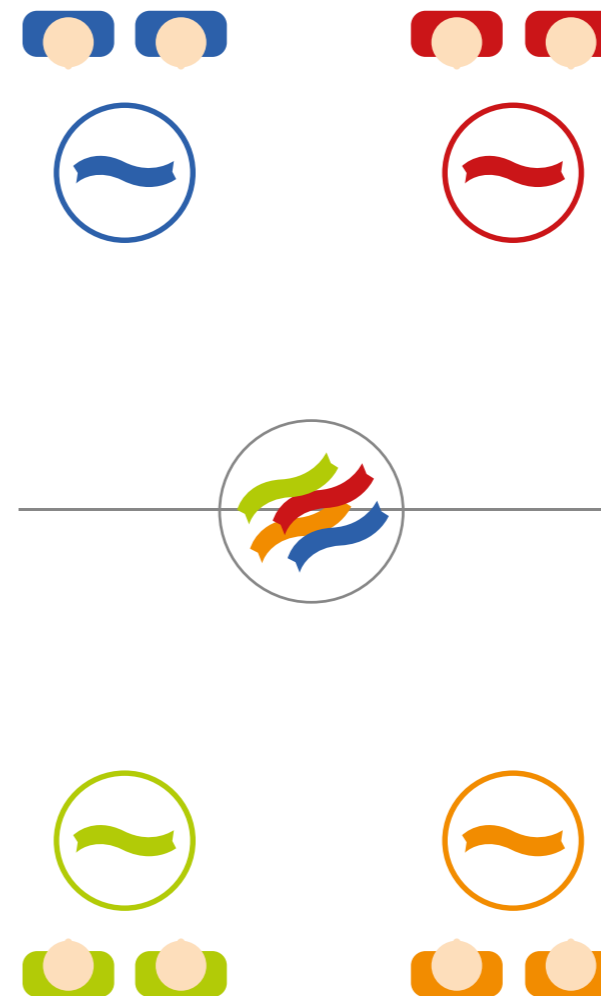
- Gekleurde partijlintjes (4 verschillende kleuren)
- 4 Pionnen om het veld uit te zetten
- 4 Hoepels (de 'schatkisten')



Hoe speel je dit spel?

- Verdeel de leerlingen in vier teams. Elk team heeft een eigen kleur lintje om en een eigen hoepel (de schatkist) in een hoek van het veld.
- In het midden van het veld ligt de 'Koninklijke Schatkist' met daarin een voorraad lintjes van alle kleuren.
- Om de beurt rent een speler naar het midden om een lintje van een andere kleur dan je eigen teamkleur te halen.
- Onderweg kunnen spelers elkaar tikken. Word je getikt? Dan moet je het lintje dat je vasthebt aan de tikker geven en drie keer in de lucht springen van plezier voordat je weer verder mag.
- Het doel is om in jouw hoepel zo snel mogelijk een complete set van alle beschikbare kleuren lintjes te verzamelen.
- Samenwerking is cruciaal: overleg wie welke kleur gaat halen!

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Speel zonder tikkers, zodat de focus ligt op het verzamelen en het herkennen van de kleuren.

Uitdagender

- Spelers mogen in tweetallen hand-in-hand lopen. Ze moeten goed samenwerken om niet getikt te worden.

Voor nóg meer plezier:

Voer een overwinningdansje uit met je hele team zodra de schatkist compleet is.

Kasteel bestormen

Welk team weet als eerste de koninklijke schat van de troon te stoten?

Groep 1 t/m 8

Alle deelnemers

Materiaal

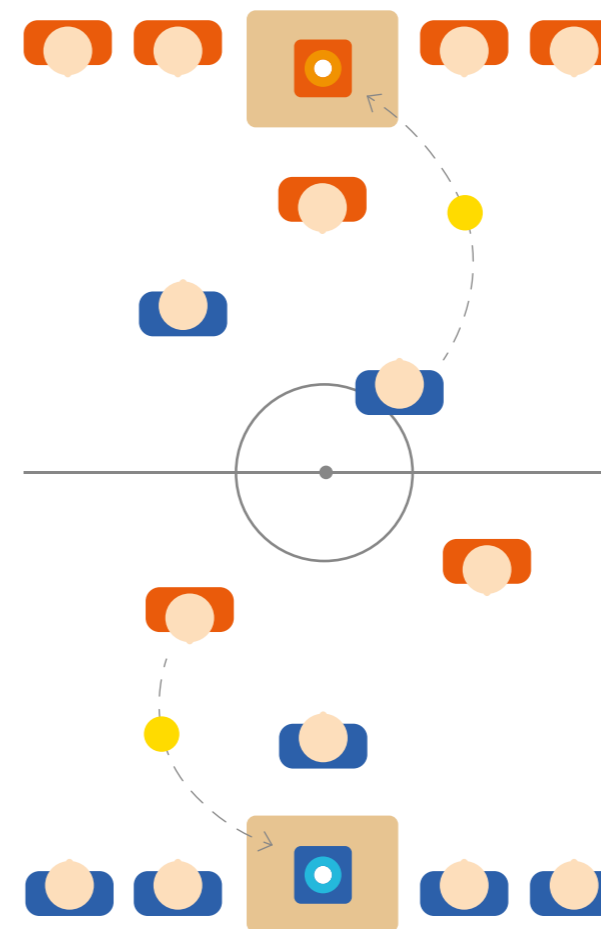
- 2 of 4 Foamballen
- 2 Kast(en) (of grote tafels) als 'kastelen'
- 2 Pionnen of een grote gymbal (de 'schat')
- Gekleurde lintjes



Hoe speel je dit spel?

- Verdeel de groep in twee teams. Elk team verdedigt hun eigen kasteel (een kast met daarop een pion of bal).
- De spelers mogen de foambal alleen naar elkaar overgooien om dichterbij het kasteel van de tegenstander te komen.
- De regel: Je mag niet lopen met de bal in je hand. Heb je de bal? Dan sta je stil als een standbeeld en zoek je een teamgenoot om naar te gooien.
- Word je getikt door een tegenstander terwijl je de bal vasthebt? Dan moet de bal naar het andere team. Daarnaast moet je een grappige herstel-opdracht doen: hinkel een rondje om het kasteel voordat je weer meedoet.
- Punten scoor je door de 'schat' (de pion) van het kasteel van de tegenstander af te gooien met de foambal.
- Na een punt wordt het spel in het midden hervat.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Spelers mogen 3 stappen lopen met de bal voordat ze moeten gooien.
- Maak het kasteel groter (gebruik bijvoorbeeld 3 pionnen die eraf gegooid moeten worden).

Uitdagender

- Voeg een 'gracht' toe (een vak rondom het kasteel) waar niemand in mag staan. Je moet de schat dus van een afstandje raken.
- Speel met twee ballen tegelijk voor extra chaos en snelheid!

Voor nóg meer plezier:

Als het kasteel is omgegooid, roept het winnende team hun eigen verzonden yell terwijl de tegenstanders drie keer diep buigen voor de nieuwe koning of koningin.



Gezonde school

Gezonde leerlingen zitten vaak lekkerder in hun vel en leren dan makkelijker.

Klinkt toch logisch? Werk daarom het hele jaar aan gezondheid!

Met de Gezonde School-aanpak zorg je ervoor dat een gezonde leefstijl deel uitmaakt van de routines en de identiteit van de school. Hierdoor vergroot je de kans op blijvend effect: gezonde kinderen en jongeren die lekker in hun vel zitten, beter leren, gezonde keuzes maken en opgroeien tot volwassenen voor wie gezond leven, leren en ontwikkelen vanzelfsprekend is.

Er zijn veel thema's waar je als school aandacht aan kunt besteden. Denk aan welbevinden, voeding, bewegen & sport en relaties & seksualiteit.

Volg de Gezonde School-aanpak, maak het verschil en doe wat echt werkt!

Kijk op [Gezondeschool.nl](https://gezondeschool.nl) voor alle informatie. Hier vind je ook inspirerende verhalen van andere scholen!



JOGG

Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst

JOGG werkt aan een samenleving waarin kinderen en jongeren opgroeien in een gezonde leefomgeving. Daarin zijn gezond eten, genoeg beweging en ontspanning gewoon. En komen overgewicht en obesitas minder voor. Een gezonde jeugd is de basis voor een gezonde toekomst.

In meer dan 265 JOGG-gemeenten werken bestuurders, beleidsmakers en professionals op lokaal niveau aan een gezondere omgeving.

JOGG en de Koningsspelen versterken elkaar op de thema's bewegen en voeding.

Laten we ook na de Koningsspelen samen aan deze doelen werken.

Meer weten over de mogelijkheden om kinderen in jouw gemeente te blijven stimuleren om te bewegen en gezond te eten, ook na de Koningsspelen? Neem contact op met info@jogg.nl of kijk op jogg-academy.nl



Koninglijke knikkerbaan

Rol de ballen door de poorten van de tegenstander en verzamel de meeste punten.

Groep 1 t/m 8

Alle deelnemers

Materiaal

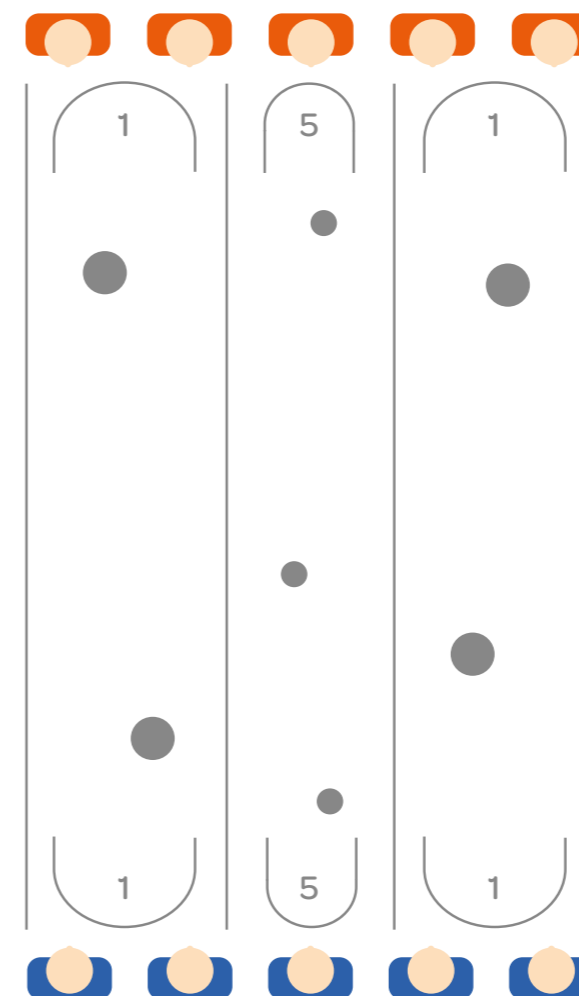
- Rubberen ballen 55mm (de 'Knikkers')
- Rubberen ballen 75mm (de 'Kogels')
- Banken op hun zij of omgekeerde kasten (als banen)
- Pionnen of poortjes (bijv. van hoepels)



Hoe speel je dit spel?

- Maak twee lange banen van banken of tape. Aan het eind van de baan staan verschillende poortjes met punten (bijv. een breed poortje is 1 punt, een smal poortje is 5 punten).
- Verdeel de groep in teams. De spelers staan aan het begin van de baan.
- De 55mm bal (de kleine) wordt gebruikt voor de smalle poortjes. Deze zijn lastiger te mikken, maar leveren de meeste punten op. De 75mm bal (de grote) wordt gebruikt voor de brede poortjes om snel punten te sparen.
- Spelers rollen de bal over de grond (niet gooien!). De bal moet tussen de poortjes door rollen om te scoren.
- Een teamgenoot staat aan de achterkant om de ballen op te vangen en ze via de zijkant snel weer terug te brengen naar de start.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Gebruik alleen de grote 75mm ballen en maak de poortjes breder.
- Laat de kinderen de bal met twee handen rollen voor meer controle.

Uitdagender

- De spelleider schuift een poortje langzaam heen en weer terwijl de kinderen rollen.
- Laat twee teams van weerszijden van de baan rollen. De ballen mogen elkaar onderweg niet raken!

Voor nóg meer plezier:

Speel 'blind rollen'. Eén speler doet de ogen dicht en de teamgenoten moeten met aanwijzingen ("links!", "rechts!", "nu!") proberen de bal door het poortje te krijgen.

Kroon hooghouden

Houd de XL-tennisbal zo lang mogelijk in de lucht en probeer hem in het vak van de tegenstander te krijgen.

Groep 1 t/m 8

Alle deelnemers

Materiaal

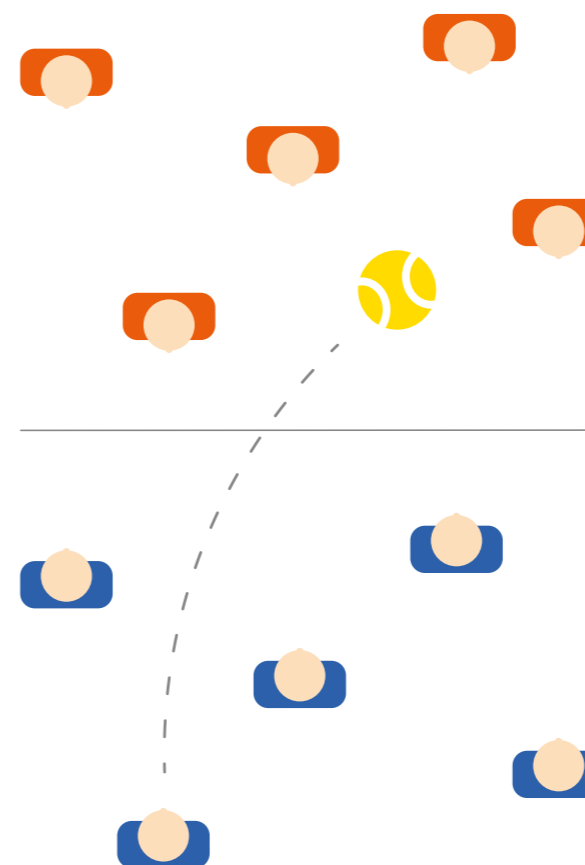
- 1 of 2 XL tennisballen
- Een laag net, een rij banken of een gespannen lint (als scheiding)
- Gekleurde lintjes om de teams te verdelen
- Oranje vlaggetjes als lijn



Hoe speel je dit spel?

- Verdeel de klas in twee teams aan weerszijden van het net of de banken.
- Voordat het spel begint, verzint elk team een eigen team-yell om elkaar aan te moedigen.
- Het spel begint met een opslag, de bal wordt met de vlakke hand over het net geslagen.
- Belangrijke regel: Iedereen uit het team moet de bal minstens één keer hebben aangeraakt voordat deze weer over het net naar de tegenstander gaat.
- De bal mag de grond niet raken. Gebeurt dit wel? Dan krijgt het andere team een punt.
- In plaats van vangen, mag je de bal alleen maar omhoogslaan of duwen met je handen.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- De bal mag één keer op de grond stuiten voordat hij weer omhooggeslagen moet worden.
- Maak de teams groter en het veld kleiner, zodat er altijd wel iemand in de buurt van de bal staat.

Uitdagender

- Zittend Volleybal: Iedereen moet op zijn billen blijven zitten. Dit vraagt om razendsnelle reacties en veel lachen!
- Duo-slag: Je mag de bal alleen over het net slaan als twee teamgenoten de bal tegelijkertijd aanraken.

Voor nóg meer plezier:

Laat de teams na elke drie punten van yell wisselen. De meest creatieve aanmoediging verdient een bonuspunt!



Koningsspelen moves

De scholen die deelnemen aan de Koningsspelen kunnen gebruikmaken van de Koningsspelen Moves. Met deze beweegtussendoortjes wordt bewegen en leren in de klas gecombineerd. En dit leidt weer tot meer leerplezier!

De Koningsspelen Moves zijn in een nieuw jasje gestoken! De Moves hebben een frisse uitstraling gekregen, met korte, duidelijke en laagdrempelige beweegmomenten die voor iedereen leuk en toegankelijk zijn. Ook dit jaar hebben we samen met Lucia Marthas deze energizers voor in de klas gemaakt. De vernieuwde energizers zijn eenvoudig te volgen, kosten weinig tijd of voorbereiding en maken het makkelijk om samen met je leerlingen even lekker te bewegen tussen de lessen door.

De Koningsspelen Moves zorgen voor een goede energie in de klas en helpen bij een betere concentratie. Je kunt ze gebruiken hoe en wanneer je wilt: tijdens een korte pauze, als oppepper tussen twee lessen of gewoon omdat het leuk is. Het hele schooljaar door.

Leuk, eenvoudig en voor iedereen.

Veel beweegplezier!



Ontdek de nieuwe moves op
[Koningsspelen.nl/
inspiratie/moves/](https://koningsspelen.nl/inspiratie/moves/)



Koninklijke puntenjacht

Verzamel binnen de tijd zoveel mogelijk punten door de ballen door de juiste gaten te mikken.

Groep 1 t/m 8

Alle deelnemers

Materiaal

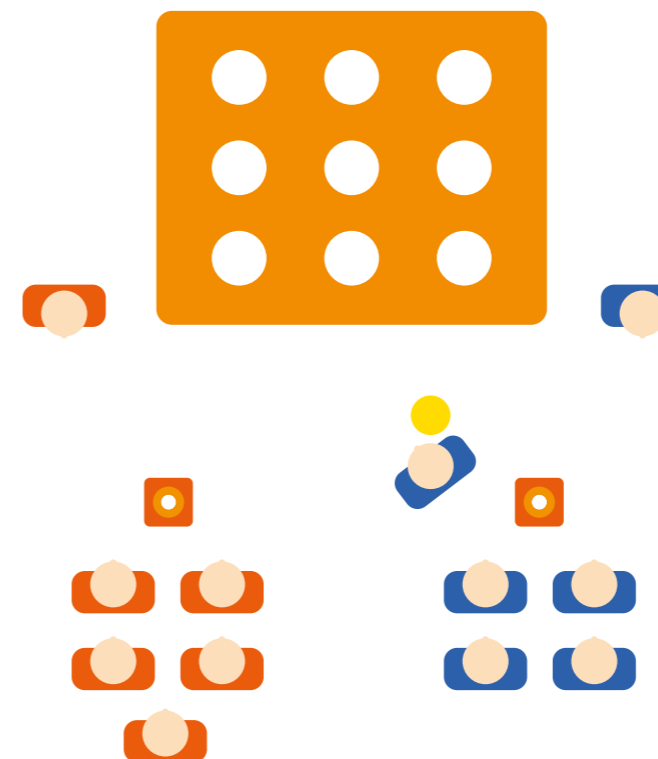
- Gatendoek (met 9 gaten: klein = 3 pnt, middel = 2 pnt, groot = 1 pnt)
- Diverse ballen (bijv. foamballen of rubberen ballen)
- Stopwatch
- Pionnen (om de gooilijn aan te geven)



Hoe speel je dit spel?

- Span het gatendoek op tussen twee palen, voetbaldoeltjes of laat twee sterke leerlingen het doek vasthouden.
- Verdeel de groep in kleine teams van 4 tot 5 kinderen.
- Zet op een paar meter afstand (afhankelijk van de leeftijd) een pion neer waarachter de kinderen moeten staan.
- Elk team krijgt 2 minuten de tijd. De eerste speler gooit een bal. Raak? Dan ren je snel naar het doek om de bal op te halen en sluit je weer achteraan bij je eigen team.
- Mis? Geen probleem, maar dan sluit je aan in de rij bij het ándere team! Zo help je elke keer een ander team aan punten en speel je met iedereen samen.
- Per team blijft er één 'Koning(in) van de Score' bij het doek staan om de punten van de binnenkomende ballen bij te houden.

Hoe ziet het eruit?



Variatie

Makkelijker

- Zet de pion (de gooilijn) dichterbij het doek.
- Laat de kinderen de bal onderhands gooien.

Uitdagender

- Gebruik kleine balletjes voor de kleine gaten en grotere ballen voor de grote gaten.
- Maak drie verschillende gooilijnen. Hoe verder weg je staat, hoe meer de punten van het gatendoek verdubbeld worden!

Voor nóg meer plezier:

Gooi niet met je handen, maar probeer de ballen met een voetbeweging (voetbal) door de onderste gaten van het doek te mikken.

Koninklijke kiek

Maak met je klas de meest creatieve teamfoto waarbij het spandoek de hoofdrol speelt!

Groep 1 t/m 8

Alle deelnemers

Materiaal

- Het Koningsspelen spandoek
- De klas (alle leerlingen)
- Een camera of tablet
- Optioneel: verkleedkleden of de andere sportitems (lintjes, ballen)



Hoe speel je dit spel?

- Het spandoek is jullie 'frame'. Twee leerlingen houden het spandoek vast.
- De rest van de klas moet 'Koninklijke Foto-Challenges' uitvoeren.

Bijvoorbeeld:

1. Hoeveel hoofden passen er precies boven de rand van het spandoek?
 2. Kan de klas een sportmoment uitbeelden (bijv. een volleybal-jump) terwijl het spandoek op de voorgrond staat?
 3. Kunnen jullie een cirkel maken met het spandoek boven jullie en de foto van onderen maken?
 4. Maak een tunnel van leerlingen waar het spandoek aan het einde de finishlijn is terwijl iemand eronderdoor rent.
 5. Maak een levend schilderij. Beeld met de hele klas één sportmoment uit. Zodra de fotograaf "KONING!" roept, staat iedereen stil in een pose en roepen jullie de gezamenlijke Koningsspelen-yell!
- De leerkracht of een leerling maakt de foto.

Hoe ziet het eruit?



Voor nóg meer plezier:

Gebruik attributen uit de andere spellen, zoals de XL-tennisbal of partijlintjes, om de foto extra kleurrijk en sportief te maken.



Ola ole olee

KINDEREN
VOOR KINDEREN



De Koningsspelen *(olaaa ole olee)*
Ola olee! *(olaaa ole olee)*
Zijn jullie ready
Ja we sporten met z'n allen
doe maar mee
(Ja here we go)

REFREIN

Olaaa ole olee *(hey hey)*
Olaaa ole olee *(hey hey)*
Olaaa ole olee *(hey hey)*
Ja we sporten met z'n allen doe maar mee

Het is tijd om te bewegen,
geen tv of telefoon,
ledereen mag weten,
sporten is gezond
In de zon of in de regen,
het kan echt overal
Maak plezier en lol,
do-re-mi-fa-sol

Gaan we
Hoog en laag *(hoog en laag)*
Snel en traag *(snel en traag)*
Ga zo door
in 3,2,1

Muziek: Willem Laseroms & Luuk van Kesteren
Tekst: Lucia Marthas

REFREIN

Olaaa ole olee
Olaaa ole olee
Olaaa ole olee
Ja we sporten met z'n allen doe maar mee
(Ja here we go)

Olaaa ole olee *(hey hey)*
Olaaa ole olee *(hey hey)*
Olaaa ole olee *(hey hey)*
Ja we sporten met z'n allen doe maar mee

We hebben de
O-L-A, O-L-E
ledereen doe maar mee
Ola ole olee

We hebben de
O-L-A, O-L-E
Ja we sporten met z'n allen
doe maar mee

In de ochtend goed ontbijten,
eet een appel of een peer
Samen lekker sporten,
elke dag een beetje meer
Hand in hand we doen het samen,
naar een nieuw record
Doe je mee *(doe maar mee)*
Ja we gaan ervoor

Gaan we
Hoog en laag *(hoog en laag)*
Snel en traag *(snel en traag)*
Ga zo door
in 3,2,1

REFREIN

Olaaa ole olee *(hey hey)*
Olaaa ole olee *(hey hey)*
Olaaa ole olee *(hey hey)*
Ja we sporten met z'n allen doe maar mee
(Ja here we go)

Olaaa ole olee *(hey hey)*
Olaaa ole olee *(ole olee)*
Olaaa ole olee *(hey hey)*
Ja we sporten met z'n allen doe maar mee

We hebben de
O-L-A, O-L-E
ledereen doe maar mee
Ola ole olee

We hebben de
O-L-A, O-L-E
Ja we sporten met z'n allen
doe maar mee



Bedankt!

Wij bedanken al onze trouwe sponsors die het elk jaar weer mogelijk maken om de Koningsspelen te organiseren en al onze partners die ons elke editie weer ondersteunen.

Op welke manier dan ook!

Vele partners en sponsors zijn er al sinds de start in 2013 bij.

Samen gaan we voor een sportieve, gezonde en verbonden samenleving.

JUMBO

KINDEREN VOOR KINDEREN

ZAPP SPORT

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

postnl

Pantar
Waarde in werk

INTERIMAGE
PROMOTIONAL PRODUCTS & CONCEPTS

JOG gezonde jeugd
gezonde toekomst

GEZONDE SCHOOL

kenniscentrum sport & bewegen

Founding Fathers



Colofon

© Koningsspelen | Den Haag, maart 2026

Uitgave Koningsspelen, Saturnusstraat 60 – Unit 46,
2516 AH Den Haag

Tekst en redactie Koningsspelen

Fotografie Roos Pierson, Sebastiaan Nederhoed

Ontwerp & illustratie Studio TOMIS



Over de Koningsspelen

De Koningsspelen zijn een sportief Oranjefeest waar gemiddeld 1,3 miljoen kinderen afkomstig van 6.300 scholen in het primaire onderwijs in Nederland, het Caribisch deel van het Koninkrijk en Nederlandse scholen in het buitenland aan meedoen.

In 2013 zijn de Koningsspelen voor het eerst georganiseerd in het kader van de inhuldiging van Koning Willem-Alexander met als doel kinderen in het primaire onderwijs en hun ouders te laten zien dat samen goed ontbijten en actief bewegen belangrijk, maar vooral ook heel leuk is. Sindsdien zijn de Koningsspelen een jaarlijks terugkerend evenement.

www.koningsspelen.nl