

WANDELEN MET KINDEREN:
24 SPELLEN EN IDEEËN VOOR MEER
PLEZIER EN AVONTUUR

JENNY HEIMBS

Opmerking: Alle informatie in dit boek is zorgvuldig samengesteld. Niettemin kunnen schrijver noch uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade als gevolg van onjuistheden in en/of onvolledigheid van de aangeboden informatie noch voor schade die geleden wordt als gevolg van het gebruik van de genoemde informatie in dit boek.

Copyright © 1. Auflage 2025

Uitgever: Dr. Waltraud Zopf

Römersteiner Weg 21, 71229 Leonberg, Duitsland

hallo@born-for-books.com

Born For Books® www.born-for-books.com

Auteur: Jenny Heimbs

Illustrates van Katalin Pöge

Cover ontwerp van Waltraud Zopf met titel motief van Adobe stock

De pictogrammen zijn ontworpen door freepik, vector tanks, creative squad, smashicons, xnimrodx, rikal 2109, narak0rn, dariusdan, iconixar, deemakdasian, iyikon, ains, monkik, iconnut en kushal jain.

Alle rechten voorbehouden, in het bijzonder het recht op reproductie, bewerking en vertaling. Niets uit dit werk mag worden gereproduceerd in enige vorm (door fotokopie, microfilm of enige andere methode) of opgeslagen, verwerkt, gedupliceerd of gedistribueerd door middel van elektronische systemen zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

TOEWIJDING

Voor mijn kinderen.
Bedankt voor je verveling, want daaruit
is de bron van mijn creativiteit ontstaan
om al deze spellen te ontwikkelen.

INHOUD

VOORWOORD	1
HOE VER KUNNEN KINDEREN LOPEN?	3
PAKLIJST VOOR WANDELEN MET KINDEREN	5
7 TIPS VOOR EEN AANTREKKELIJKE TOURPLANNING	6
HOE GAMES SUCCESVOL ZIJN	8
WELK SPEL IS HET JUISTE?	9
24 SPELIDEEËN – OVERZICHT	13
5 WANDELUITDAGINGEN	65
5 TIPS TEGEN VERVELING IN DE HUT	79
WANDELBINGO KOPIEERSJABLOON	83

VOORWOORD

Ik weet niet hoe het met jou zit, maar als ik met kinderen ga wandelen en het enthousiasme zie waarmee ze de natuur en hun omgeving ontdekken, voel ik diep in mijn hart altijd grote dankbaarheid en vreugde. Met kinderen in de natuur zijn geeft ons gewoon zoveel energie - geen wonder dat zoveel ouders met hun kinderen willen wandelen en de natuur willen beleven. Maar niet alles is altijd zo gemakkelijk en idyllisch. Een 'no-go mood', een slecht humeur en verveling kunnen de stemming snel bederven. Ik heb dit soort situaties vaak meegemaakt met mijn kinderen. Gelukkig redde mijn creativiteit me en kon ik de dag redden met een of twee spelideeën. In dit boek deel ik mijn verzameling spelletjes met je, omdat het mijn hartenwens is dat je zoveel mogelijk prachtige wandelingen met je kinderen kunt maken en de natuur kunt beleven.

Ik groet je vanuit de grond van mijn hart,

Je Jenny Heimbs

ALGEMENE TIPS & INFORMATIE

HOE VER KUNNEN KINDEREN LOPEN?

Hoe ver en hoe lang kinderen kunnen lopen varieert sterk.

Om kinderen te laten genieten van wandelen, is het belangrijk dat ze positieve ervaringen opdoen.



De wandelingen moeten daarom niet te moeilijk of te lang zijn. De volgende tijden zijn richtwaarden voor de maximale (!) looptijd die kinderen fysiek aan kunnen.

RICHTWAARDEN:



3-6 jaar: max. 4 uur pure wandeltijd

6-10 jaar: max. 5 uur pure wandeltijd

10-14 jaar: max. 7 uur pure wandeltijd

Houdt ook rekening met wat je kinderen gewend zijn en geef ze voldoende pauze. Voor kinderen tot 6 jaar wordt dezelfde hoeveelheid tijd toegevoegd voor pauzes.

TIPP: Gebruik een reisboek waarin je al je wandelingen noteert. Waar was je, hoeveel kilometer en hoogtemeters was de tocht en hoe lang heb je erover gedaan? Dan heb je vergelijkingsmateriaal voor je volgende wandeling of vakantie.

ATTENTIE: In de bergen moet rekening worden gehouden met kilometers EN hoogtemeters. Kinderen hebben ongeveer één tot anderhalf uurnodig voor 300 meter. In de Alpen worden afstanden tot de bestemming meestal in uren aangegeven. De aangegeven wandeltijden moeten worden verdubbeld voor kinderen <6 jaar. Voor kinderen tussen 6-10 jaar moet 50% wandeltijd worden opgeteld.

