



HANDOUT  
MINUTE TO WIN IT  
MEI 2026

**BRAVO!**

**NICE TRY**

**AANMOEDIGEN &  
VERTROUWEN  
GEVEN**

**AWE  
SOME**

**SUPER!**

**YES!**

**GOOD!**



Leeftijd: ± 8 tot 16 jaar



Groep: klein en groot



Tijdsduur: 20 - 40 min



Plaats: binnen en buiten

# MINUTE TO WIN IT UITLEG



## Doel van het spel

Binnen één minuut voeren spelers zoveel mogelijk korte opdrachten uit. Voor elke volbrachte opdracht krijgen de teams of spelers één punt. Tijdens het spel moedigen deelnemers elkaar actief aan, zodat kinderen en jongeren ervaren hoe positieve support hun zelfvertrouwen vergroot en de samenwerking versterkt.



## Zo speel je het

1. Verdeel de groep in kleine teams of speel individueel.
2. Kies 3–5 challenges uit de challengepagina.
3. Zet de timer op 1 minuut. De spelers starten.
4. De rest moedigt alleen maar positief aan.
5. Applaus na elke ronde - ongeacht of het gelukt is!

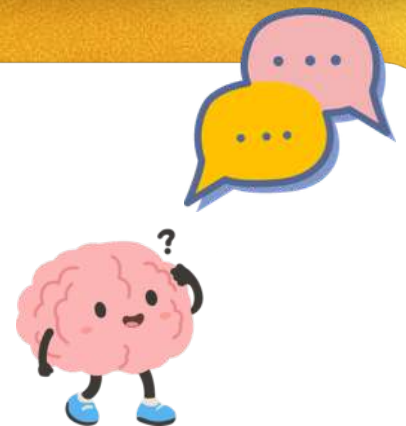


*Belangrijk: het gaat niet om winnen, maar om inzet en plezier.*

## Nabespreking

Stel na het spelen een paar van deze vragen:

- Hoe voelde het toen anderen je aanmoedigden?
- Lukte het beter met support van de groep?
- Wat deed het met je toen iets niet lukte?
- Hoe kun je elkaar vaker zo helpen?





# MINUTE TO WIN IT

KIES 3-5 CHALLENGES PER RONDE EN MAAK GEBRUIK VAN EEN TIMER (EEN TELEFOON IS OOK PRIMA)

1

## PIRAMIDEBEKER

Zet 10 plastic bekers op tafel. Stapel ze in een piramide en bouw ze weer af.

2

## WC-ROL RACE

Rol een wc-rol volledig af zonder dat het papier scheurt.

3

## MUNTJES STAPELEN

Hoeveel muntjes kun je in 1 minuut op elkaar stapelen met één hand?

5

## BALLON VERPLAATSEN

Breng een ballon van A naar B zonder je handen te gebruiken.

5

## LEPELBALANS

Loop een parcours met de pingpongbal op een lepel zonder dat hij valt.

6

## DOBBELUITDAGING

Gooi zo vaak mogelijk hetzelfde cijfer achter elkaar binnen één minuut.

7

## SOKKENSHOOT

Maak van sokken een bal en gooi ze in een wasmand vanaf een vaste afstand.

8

## TOREN VAN PISA

Bouw de hoogste toren van marshmallows of suikerklontjes.

9

## BAL HOOGHOUDEN

Hou een bal zo lang mogelijk hoog zonder dat hij valt.

10

## RIETJES-TRANSPORT

Verplaats propjes papier van A naar B met alleen een rietje (zuigen).

11

## OP EN NEER

Ga 10 keer op en af een stoel staan.

12

## KLEDINGWISSEL

Wissel twee kledingstukken met iemand anders.

13

## KAARSBLAZEN

Blaas een kaars uit met je neus.

14

## PUSH-UP UITDAGING

Doe 15 push-ups.

15

## NAGELLAK

Lak je nagels zo netjes mogelijk in één minuut.

16

## DANSEXPLOESIE

Doe 5 gekke dansmoves achter elkaar.

17

## CATWALK

Loop als een model over een catwalk.

18

## ZANGMOMENT

Zing één regel van je favoriete liedje.

## Let op:

Selecteer challenges die passend zijn voor jouw groep. Sommige challenges (zoals push-ups of nagellakken) zijn bewust gericht op het doorbreken van sociale drempels - dit past bij het thema vertrouwen. Pas aan waar nodig.

