

Laat jou kind sy/haar vingers onder die boontjiesakkie plaas en die sakkie in die rondte draai deur net die duim en vingers te gebruik.

- Laat jou kind die boontjiesakkie met die punte van sy/haar vingers vashou. Laat jou kind sy/haar arm hoog optel en die boontjiesakkie val. Jou kind moet nou die sakkie vang voor die sakkie op die grond beland. Ruil nou hande om.
- Laat jou kind die boontjiesakkie met een hand vashou, optel en laat val en dan met die ander hand vang. Ruil dan hande om.

Laat jou kind die tafelposisie inneem en plaas 'n boontjiesakkie op sy/haar maag. Vra jou kind om soos 'n krappie agtertoe te loop. Maak die afstand wat jou kind moet loop geleidelik verder.

Laat jou kind 'n boontjiesakkie op sy/haar kop balanseer terwyl hy/sy loop.

- Laat jou kind die boontjiesakkie op sy/haar kop balanseer terwyl hy/sy op 'n lyn of op 'n ry bakstene loop.
- Wissel dit af deur jou kind die boontjiesakkie op verskillende liggaamsdele te laat dra, bv. op sy/haar hand, skouer of arm.
- Laat jou kind die boontjiesakkie op sy/haar kop balanseer terwyl sy/hy hop of spring.
- Laat jou kind die boontjiesakkie op verskillende liggaamsdele balanseer terwyl hy/sy opstaan, gaan sit en in die rondte draai sonder dat die boontjiesakkie val.
- Laat jou kind die boontjiesakkie op sy/haar kop balanseer. Laat jou kind sy/haar kop sak sodat die boontjiesakkie val. Hy/sy moet die boontjiesakkie met albei hande vang. Doen dit weer, maar laat jou kind die boontjiesakkie met sy/haar knieë of voete vang.
- Laat jou familie in 'n kring staan. Jou kind begin deur die eerste van drie boontjiesakkies op sy/haar kop te sit, na die volgende persoon te loop, die boontjiesakkie af te skud, te vang en vir die volgende speler te gee. Die volgende persoon sit die boontjiesakkie op sy/haar kop en vat dit na die volgende persoon. Die laaste speler sit die boontjiesakkie in die emmer.
- Jou kind sit dan die volgende boontjiesakkie op sy/haar skouer, onder sy/haar ken ens. Spel gaan voort totdat al drie boontjiesakkies in die emmer is.

Gooi die boontjiesakkie vir jou kind en laat sy/hy die boontjiesakkie met albei hande vang.

- Wissel die afstand en die hoogte wat jy gooi.
- Laat jou kind nou die boontjiesakkie net met een hand vang.
- Laat jou kind die boontjiesakkie in die lug op gooi en dan met albei hande vang.
- Laat jou kind die boontjiesakkie in die lug opgooi en dan probeer stop met verskillende dele van sy/haar lyfie ,bv. die arm, skouer, kop, been, voet ens.
- Laat jou kind die boontjiesakkie in die lug opgooi en:
 - Hande klap voor hy/sy vang.
 - In die rondte draai voor hy/sy vang.
 - Die grond raak voor hy/sy vang.
 - Voor/agter sy/haar lyfie of bo sy/haar kop klap voor sy/hy vang.
- Laat jou kind dit boontjiesakkie in die lug opgooi weg van sy/haar lyfie af en dan hardloop en dit uit die lug uit vang.
- Laat jou kind die boontjiesakkie met sy/haar regterhand gooi en dan met die linkerhand vang. Ruil nou hande om.
- Staan teenoor jou kind. Elkeen van julle moet 'n boontjiesakkie hê. Gooi nou die sakkies vir mekaar. Staan elke keer een tree verder van mekaar af weg.

Bean bag twirl: Have your child position his/her fingers under the beanbag, holding it level. Keeping the beanbag level, slowly rotate the beanbag 360 degrees, using the fingers and thumb to manipulate it.

- Let the child hold the beanbag with the fingers of his/her right hand. Have your child raise his/her arm straight above his/her head and drop the bag. Your child must catch the beanbag with his/her right hand before it reaches the floor.
- Repeat above game with the left hand.
- Repeat the first game but let your child drop the beanbag with his/her right hand, catching the beanbag with his/her left hand. Repeat, switching hands.

Starting in the basic table position, place a beanbag on your child's tummy and ask him/her to walk backwards, like a crab, to a destination and back again. As this activity is quite demanding, set a short distance (1-3m) for your child's first attempt.

Let your child balance a beanbag on his/her head while walking.

- Let your child balance the beanbag on his/her head while walking along a straight line or on a row of bricks.
- Alternate by letting your child balance the beanbag on different parts of his/her body, e.g. hand, arm or shoulder.
- Let your child balance the beanbag on his/her head while hopping or jumping.
- Let your child balance the beanbag on alternative parts of his/her body while standing up, sitting down and then turning around without letting the beanbag fall.
- Place the beanbag on top of your child's head. Let him/her bend his/her head forward, catching the beanbag in both hands. Do this again, but this time catching the beanbag with the knees and then with the feet.
- Let your family stand in a circle. Your child starts by placing the first of three beanbags on his/her head, walking to the person next to him/her and shaking the beanbag off his/her head. The second person catches the beanbag and places it on his/her head, taking the beanbag to the next person. The last player places the beanbag in the bucket.
- Your child then places the second beanbag on his/her shoulder, under his/her chin etc. Play goes around as before until all three beanbags are in the bucket.

Throw the beanbag to your child; let your child catch the beanbag with both hands.

- Vary the distance and the height of the throw.
- Let your child catch the beanbag with one hand.
- Let your child throw the beanbag into the air and catch it with both hands.
- Let your child throw the beanbag into the air and try to stop it with different parts of his/her body, e.g. the arm, shoulder, head, leg, ankle etc.
- Let your child throw the beanbag into the air and:
 - Clap hands before catching
 - Turn around before catching
 - Touch the ground before catching.
 - Clap behind, in front of or above his/her head before catching.
- Let your child throw the beanbag forwards, running and catching the beanbag before it falls.
- Let your child throw the beanbag with the right hand, catching the beanbag with the left hand (now change hands).
- Stand opposite your child. Throw beanbags to each other while gradually increasing the distance and height of the throw. (You should each have one beanbag tossing them to

- Middelmanjetjie. Drie spelers is nodig. Een speler staan in die middel en probeer die boontjiesakkie vang wat die buitenste twee spelers vir mekaar gooi. Indien die middelmanjetjie die boontjiesakkie raak vang, word die speler wat gegooi het die middelmanjetjie.

Mik en gooi die boontjiesakkie in 'n emmer of ander houer.

- Maak die gooi-afstand geleidelik al hoe verder.
- Hou 'n hoola-hoop in die lug en laat jou kind die boontjiesakkie deur die hoepel gooi. Hou die hoepel op verskillende hoogtes.
- Laat jou kind die boontjiesakkie oor 'n hoepel of tou in 'n teiken (emmer/asblik) op die grond gooi.
- Hang 'n teiken op die wasgoedlyn. Kyk of jou kind die teiken met die boontjiesakkie kan raakgooi.

Speel kegels met jou boontjiesakkie. Leë plastiek koeldrankbottels met 'n bietjie sand in maak goeie kegels.

Sit die boontjiesakkie op die vloer voor jou kind neer. Kyk op hoeveel maniere jou kind die boontjiesakkie vorentoe, agtertoe en kant toe kan skuif sonder om sy/haar hande te gebruik. (Gee vir jou kind leidrade as sy/hy sukkel).

- Laat jou kind die boontjiesakkie met sy/haar tone optel en in 'n houer gooi.
- Plaas die boontjiesakkie op jou kind se voet. Kyk hoe hoog kan hy/sy die boontjiesakkie in die lug opskiet.
- Laat jou kind nou die boontjiesakkie vang met een/albei hande wanneer hy/sy dit met sy/haar voet opskiet.
- Plaas die boontjiesakkie op jou kind se voet en laat hy/sy sy/haar voet vorentoe en agtertoe swaai sonder dat die boontjiesakkie afval.
- Laat jou kind oor die boontjiesakkie spring – vorentoe, agtertoe en kant toe.
- Laat jou kind hardloop en oor die sakkie spring.
- Laat jou kind een hand op die sakkie sit en al in die rondte hardloop soos 'n mallemeule.

Laat jou kind die boontjiesakkie op enige deel van sy/haar lyfie sit. Hy/sy moet nou sy/haar lyfie skud sodat die sakkie afval en die sakkie vang voor dit op die grond beland.

- Laat jou kind die boontjiesakkie tussen sy/haar elmboë vashou en kyk hoe ver sy/hy kan spring.
- Laat jou kind nou spring met die boontjiesakkie tussen sy/haar voete, enkels, knieë ens.
- Sit die boontjiesakkie tussen jou kind se enkels, knieë ens. en kyk hoe ver hy/sy kan rol voor die boontjiesakkie val.

Laat jou kind op sy/haar rug lê. Sit die boontjiesakkie tussen sy/haar voete en kyk hoe hoog hy/sy die boontjiesakkie in die lug kan gooi.

- Plaas 'n houer by jou kind se kop. Laat hy/sy die boontjiesakkie met sy/haar voete in die houer plaas.

Sprei 5 of 6 boontjiesakkies uit op die grond. Laat jou kind op die boontjiesakkies loop.

- Laat jou kind nou van een sakkie na die volgende spring.

“Rooi Indiaan”: Vorm 'n sirkel met een kind (die “rooi indiaan”) in die middel. Die “rooi indiaan” is geblinddoek met 'n boontjiesakkie by hom/haar. Een van die kinders probeer die boontjiesakkie “steel” sonder dat die “rooi indiaan” hom/haar hoor. As die “rooi indiaan” die kind hoor moet hy/sy in die kind se rigting wys en gaan hy/sy voort om die “rooi indiaan” te wees. As hy/sy nie die kind hoor nie, word die maatjie die “rooi Indiaan”.

each other).

- Piggy in the middle: let your child stand in the middle between you and a sibling/your partner. Throw the beanbag to each other over your child's head. S/he must try to catch the beanbag. If s/he manages to do so, the person who threw the beanbag becomes the “piggy”.

Aim and throw the beanbag into a box or waste paper bin.

- Gradually increase the throwing distance.
- Hold a hoola-hoop in the air –let your child throw the beanbag through the hoola-hoop, holding the hoola-hoop at different heights.
- Throw the beanbag over a hoop or rope into a target such as a box or bucket on the ground.
- Hang a target on the washing line. See if your child can hit the target with the hoola hoop.

Play “skittles” with your beanbag. Plastic cold drink bottles (filled with a little sand) and placed in a row on the ground makes excellent skittles.

Place the beanbag on the floor in front of your child. See how many ways your child can move it forwards, backwards and sideways without using his/her hands. (Can you push it with your nose, your knee or your shoulder? Perhaps you can pull it with your mouth?)

- Let your child pick the beanbag up with his/her toes and then drop it into a box.
- Place the beanbag on your child's foot. See how high your child can flip the beanbag.
- Now let your child flip the beanbag off his/her foot and catch it with one/both hands.
- Place the beanbag on your child's foot and let him/her swing his/her foot backwards and forwards without dropping the beanbag.
- Jump over the beanbag – forwards, backwards and then sideways.
- Run and leap over the beanbag.
- Rest one hand on the beanbag. Move quickly around the beanbag like a coffee grinder. Change hands.

Let your child place the beanbag on any part of his/her body. Let your child wriggle around and catch the beanbag as it falls to the ground.

- Let your child hold the beanbag between his/her elbows and see how far s/he can jump.
- Now let your child hold the beanbag between his/her feet, ankles, knees etc.
- Place the beanbag between your child's feet, ankles, knees etc. and see how far s/he can roll.

Let your child lie on his/her back. Place the beanbag between his/her feet. See how high your child can toss the beanbag.

- Place a box/bucket at your child's head. Let him/her place the beanbag in the box/bucket with his/her feet.

Spread 5 or 6 beanbags in a row on the ground. Let your child walk on the beanbags.

- Let your child jump from one beanbag to another

Red Indian Game: Let your child and his/her friends/siblings sit in a circle. The “Red Indian” is blindfolded, sitting in the centre of the circle with a beanbag next to him/her. One child sneaks up quietly and tries to steal the beanbag from the “Red Indian”. If the “Red Indian” hears him/her s/he points in the direction of the sound. If s/he points directly at the “thief” s/he is allowed to stay “Red Indian”. However, if s/he does not hear the “thief”, the “thief” becomes the “Red Indian.”

BOONTJIESAKKIE-SPELETJIES / GAMES WITH BEAN BAGS