

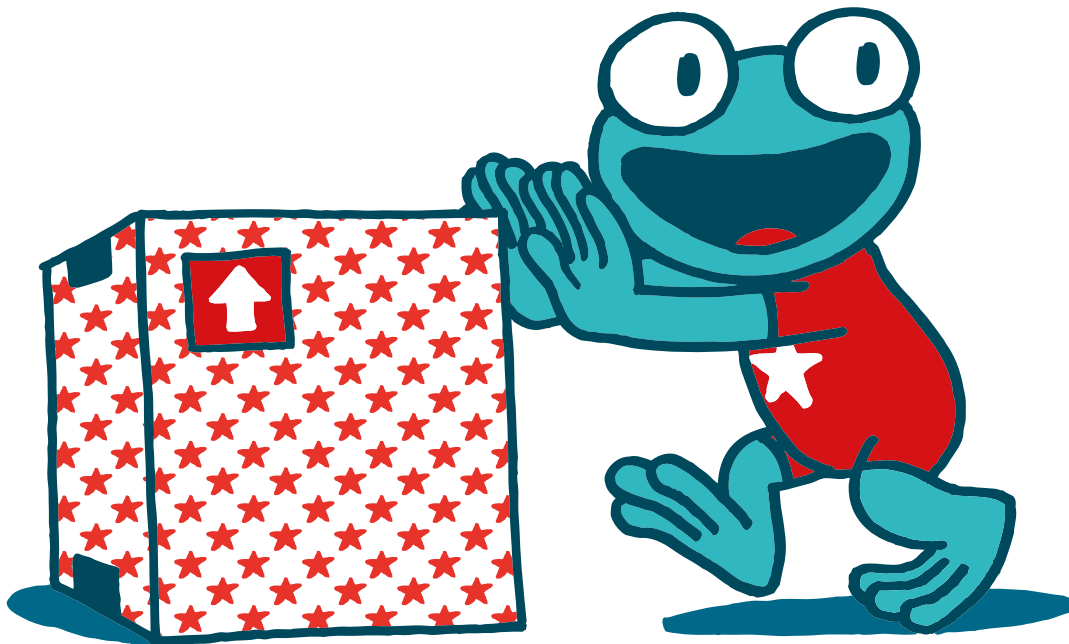
**Beweeg je
mee?**



MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/MULTIMOVE

SPORT.
VLAANDEREN

maart 2020



#sportersbelevenmeer

Multimove
VOOR KINDEREN

1

Sta vroeg op. Neem een vuilniszak en glij met de vuilniszak over het natte gras

2

Dribbel met een bal van punt A naar punt B, zowel met je rechter- als linkerhand. Wat is je snelste tijd?

3

Speel kruiwagentje; iemand staat in pomphouding. Jij heft de bovenbenen op en wandelt vooruit

4

Klim over een hek

5

Maak een voorwaartse rol in de zetel

6

Sla een stok in de grond met een stuk hout

7

Doe haasje-over

8

Zet 5 melkbrikken naast elkaar en probeer ze om te trappen met een balletje

9

Ga voor je papa staan en probeer hem om te duwen

10

Laat iemand 10 balletjes naar jou werpen, probeer er zoveel mogelijk te vangen

11

Speel verstoppertje

12

Neem een handdoek vast en zwaai er mee boven je hoofd zoals een helikopter

13

Rol een balletje met een racket (of plankje) tussen een rij flesjes

14

Ga op een skateboard liggen en duw je vooruit met je handen en voeten

15

Leg een kussen op je hoofd en wandel er mee op je hoofd zonder dat het valt

16

Kruip onder je bed en klim over je bed zonder je voeten te gebruiken

17

Ga op een bureaustoel zitten, draai 10 rondjes en probeer daarna over een rechte lijn te lopen

18

Speel een wedstrijdje tafeltennis (op je eettafel)

19

Leg een afstand van 30m af op een springbal

20

Trap een bal 5x na elkaar tegen een muur

21 - begin lente

Touwtrekken: neem elk 1 kant van het touw vast en probeer de andere naar jouw kant te trekken

22

Laat iemand een knuffel boven je houden. Sta klaar met je handen voor je. Wanneer het valt probeer je het te vangen

23

Laat iemand chronometrer. Wat is de snelste tijd waarin je 20 meter kan lopen?

24

Tik een ballon zoveel mogelijk keren omhoog met je vinger

25

Ga ondersteboven aan een rekstok (horizontale baar) hangen

26

Ga op een handdoek zitten en laat iemand je vooruit trekken

27

Maak per 2 een stoeltje door elkaars armen gekruist vast te nemen. Laat er iemand op zitten en draag hem/haar verder

28

Sluip door het huis zoals een tijger

29

Spring op de trampoline en draai rond je as

30

Sla een tennisbal met een tennisracket tegen de muur en probeer dat zoveel mogelijk te herhalen

31

Rol een hoepel vooruit en duw hem met een stok verder