

**Beweeg je
mee?**



MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/MULTIMOVE

SPORT.
VLAANDEREN

JANUARI 2020



Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

1

Dribbel met een bal rond de stoelen, met je linker- en rechterhand

2

Neem een aanloop en glij op je buik over de vloer

3

Verzamel zoveel mogelijk takken en leg ze op een hoop

4

Kruip onder de tafel door met een knuffel op je rug

5

Maak een pirouette op een ijsplek

6

Sla binnen de 30 seconden zoveel mogelijk keren tegen een kussen

7

Ga op een stoel staan en spring er af. Land op je voeten

8

Zet 2 petflessen op 1 meter van elkaar (doeltje) en trap een bal door het doeltje

9

Laat iemand op een slee gaan zitten en trek hem/haar vooruit

10

Vang een hard gekookt ei in een keukenschort

11

Speel tikkertje

12

Zwaai heen en weer op een schommel

13

Duw met een borstel een balletje vooruit

14

Glij van de glijbaan af en land op je benen

15

Hef de boodschappentas uit de auto en draag hem naar binnen

16

Kruip van vooraan naar achteraan in de auto

17

Rol achterwaarts in je bed met hulp

18

Laat iemand een sneeuwbal naar je werpen en sla de sneeuwbal stuk met een stok

19

Iemand klapt in de handen en je springt op het ritme van het geklap

20

Stamp een sneeuwbal/kartonnen doos in stukken

21

Iemand houdt een kussen vast en jij probeert het af te pakken

22

Werp blikken omver

23

Per 2: bind elkaars benen vast en leg zo snel mogelijk een parcours af

24

Maak een lasso en zwaai om de lasso te werpen (rond een paaltje)

25

Tik een pingongballetje een aantal keren omhoog met een plankje

26

Leg een doek onder je voeten en schrob de vloer met je voeten

27

Laat iemand op je rug springen en draag hem/haar verder op je rug

28

Kruip tussen de benen van iemand en klim vervolgens op de rug van die persoon

29

Rol zijwaarts van een heuvel af

30

Sla een hard gekookt eitje stuk met een lepeltje

31

Touwspringen: 1 minuut

februari 2020



Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

1

Trap een steentje vooruit tijdens een wandeling

2

Ga elk aan een kant van de lijn staan, neem elkaars handen vast en probeer de andere over de lijn te trekken

3

Verzamel afval en werp het in de vuilnisbak

4

Steek een lepel in je mond, leg er een ei op en wandel 10 meter zonder dat het ei valt

5

Ga tussen 2 grote mensen in staan, neem hun handen vast en zwaai heen en weer met je voeten van de grond

6

Drijf met een zachte bal aan je rechtervoet door het huis (rond tafels en stoelen), daarna met je linkervoet

7

Laat iemand een sjaal rond zijn middel dragen en ga aan de sjaal hangen (in buiklig) terwijl de andere vooruit loopt

8

Maak een wandeling in het bos

9

Klim tussen het klimrek door zoals een slang

10

Draai binnen de minuut zoveel mogelijk rondjes rond je as

11

Werp een bal omhoog en sla hem met je vuist zo ver mogelijk weg

12

Zet 5 melkbrikken achter elkaar en spring met tussensprongen over de brikken. Daarna zonder tussensprongen

13

Laat iemand met zijn benen open staan en trap een bal door zijn/haar benen

14

Trek met een katrol (touw) een emmer zand omhoog

15

Duw een drijvende bal met je handen vooruit naar de overkant van het zwembad

16

Speel Schipper mag ik overvaren

17

Leg een in elkaar gevouwen paar kousen in een zak, zwaai met de zak in het rond en laat hem dan los

18

Zet een doos klaar, verzamel steentjes en werp ze van op een afstand in de doos

19

Ga op een skateboard zitten en laat iemand je een duwtje geven om vooruit te glijden

20

Per 3: hef met 2 de andere op. Eén iemand neemt de armen vast, de andere neemt de benen vast

21

Speel tikkertje op verhoog. Je mag de grond niet raken

22

Draai een rondje rond een rekstok op een speelterrein

23

Zet 2 blikken kort bij elkaar. Probeer een pingpongballetje met een stok tussen de blikken te slaan

24

Leg een hinkelparcours af

25

Leg een emmer plat, trap tegen een tennisbal en mik in de emmer

26

Duw de winkelkar vooruit

27

Laat iemand met zijn armen een ring maken en werp een pittenzak (washandje met rijst) door de ring

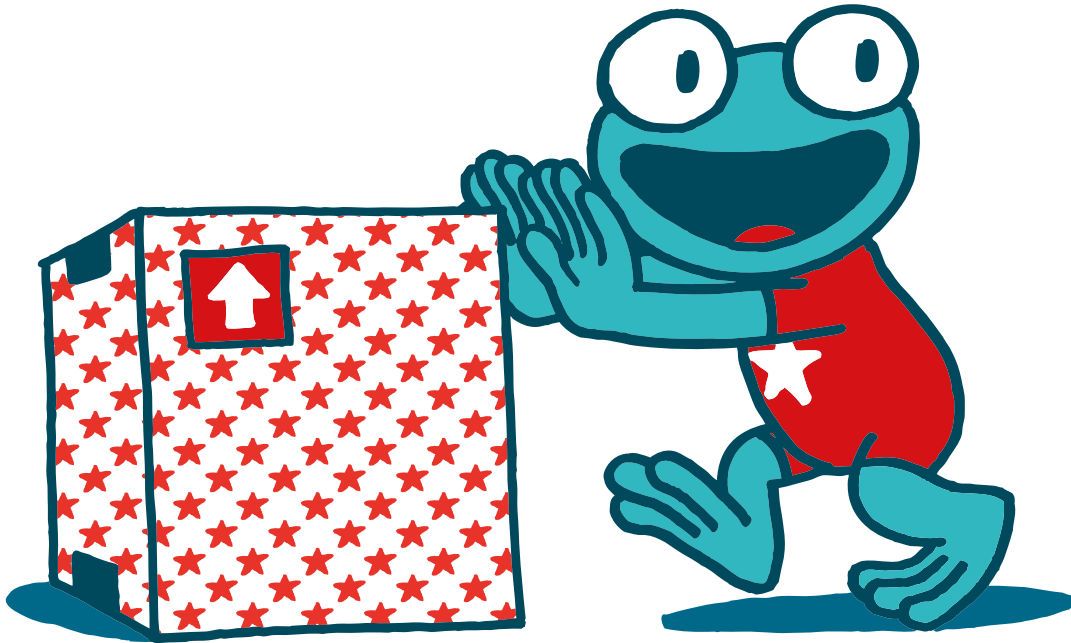
28

Speel 1-2-3 piano

29

Ga aan een dikke tak hangen en zwaai heen en weer

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

april 2020



#sportersbelevenmeer

Multimove
VOOR KINDEREN

1

Iemand houdt een stok omhoog. Trap met je voet boven de stok zonder het te raken

2

Je broer/zus zit op een schommel, trek de schommel achteruit en duw hem vooruit om te starten

3

Spring van op de zijkant in de zandbak. Herhaal dit 5x, kijk wat je verste sprong is

4

Eén iemand telt af en 2 anderen lopen om ter snelst tot de finish. Wie wint er?

5

Ga ergens aan hangen met gestrekte armen en probeer zolang mogelijk te blijven hangen

6

Doe een blinddoek aan en dribbel met een bal aan je voet door de tuin. Laat je leiden

7

Ga op je rug liggen en duw je vooruit met je voeten

8

Werp een bal tegen een muur en probeer hem op te vangen voor hij botst. Werp telkens hoger en hoger

9

Klim een glijbaan op tegen de glijrichting in

10

Doe vandaag alles met je niet-voorkeurshand (vb. een bal gooien of een zak dragen)

11

Sla een ballon zo hoog mogelijk in de lucht

12 - Pasen

Vul je mandje met eitjes die je van de paashaas gekregen hebt

13 - Paasmaandag

Spring in het rond zoals de paashaas

14

Eén iemand heeft een staart (doek achteraan in de broek), de andere probeert de staart af te pakken

15

Speel een spelletje petanque

16

Laat iemand chronometrer. Loop door de tuin en probeer juist op 1 minuut de muur aan te tikken

17

Doe elkaar na. Eén iemand voert uit, de andere doet na (armen vooruit zwaaien, 1 been van binnen naar buiten zwaaien ...)

18

Rol een pingpongballetje vooruit met een vliegenmepper

19

Glij langs een brandweerpaal naar beneden

20

Ga op 10 meter van een lijn staan met een bal, trap de bal zo dicht mogelijk richting de lijn

21

Klim op een tafel zonder je voeten te gebruiken

22

Druk een bal tegen je buik en maak een voorwaartse rol in een klein bolletje zonder de bal los te laten

23

Sla met een pingpongpallet zoveel mogelijk balletjes in een koffer

24

Verzin een 'haka'

25

Hang een lege petfles met een touw aan de wasdraad en trap er tegen

26

Vul een kruiwagen met onkruid en gooi het op de mesthoop

27

Doe een bottle flip

28

Speel 'wolfje hoe laat is het?'

29

Zwaai met een handdoek van links naar rechts zoals een vaandelzwaai

30

Dribbel zo snel mogelijk met je rechterhand naar een lijn en terug. Doe dit daarna met je linkerhand