



**Beweeg je
mee?**

MULTIMOVE BEWEEGKALENDER 2017
met 365 spelletjes



MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/MULTIMOVE

SPORT.
VLAANDEREN

JANUARI 2017



1. zondag

Maak een wandeling in de buitenlucht.

2. maandag

Vang een balletje met een keukenschort

Kerstvakantie

3. dinsdag

Doe rijst in een lege plastic fles. Schud er mee en spring op hetzelfde ritme

4. woensdag

Sabel met stokken of isoleerbuizen

5. donderdag

Trap met een bal verschillende melkbrikken omver

6. vrijdag

Zet samen met papa de kerstboom weg (of plant hem in de tuin)

7. zaterdag

Maak een fietstochtje naar een familielid (loopfiets of step mag ook)

8. zondag

Rol over het bed en kruip er onderdoor

9. maandag

Gooi 3 zakdoeken in de lucht en probeer ze op te vangen

10. dinsdag

Leg een kous voor je en spring er over. Leg de kous altijd een beetje verder

11. woensdag

Houd een ballon zo lang mogelijk in de lucht met één hand. Wissel van hand

12. donderdag

Loop zo snel mogelijk tot aan een afgesproken punt

13. vrijdag

Dribbel met een bal aan de hand rond enkele petflessen

14. zaterdag

Duw de kar in de winkel samen met mama of papa

15. zondag

Neem de hele dag de trap achterwaarts of op handen en voeten

16. maandag

Duw een speelgoedbak op wieltes vooruit

17. dinsdag

Leg een krantenvel op je buik. Loop zo snel mogelijk zodat de krant niet valt

18. woensdag

Trommel met houten lepels op een emmer. Buiten mag :-)

19. donderdag

Leg een knuffel op je rug en kruip op handen en knieën rond

20. vrijdag

Duw met een bezemsteel een pittenzakje (washandje met rijst) vooruit

21. zaterdag

Glij/slide op een ijsplekje

22. zondag

Leg een knikker in een lepel en slalom rond knuffels. Laat de knikker niet vallen

23. maandag

Leg enkele knuffels (of broer/zus) op een laken en trek ze vooruit

24. dinsdag

Houd met een plankje een balletje in de lucht

25. woensdag

Loop met een bal aan je voet rond melkbrikken (slalom)

26. donderdag

Draai 10x rond je eigen as en probeer nadien op een lijn te lopen

27. vrijdag

Spring over kartonnen dozen

28. zaterdag

Zwaai een sjaal hoog en laag boven de grond op het ritme van de muziek

29. zondag

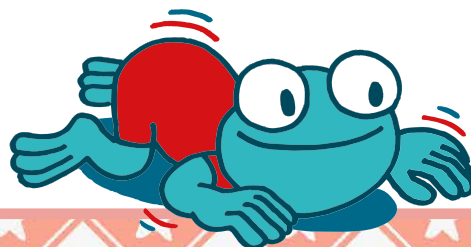
Maak een wandeling (hopelijk in de sneeuw --> met sneeuwbalgevecht!)

30. dinsdag

Gooi blokken (lego/duplo) in een emmer vanop een bepaalde afstand

31. dinsdag

Leg een tak/touw als lijn en probeer je papa erover te trekken



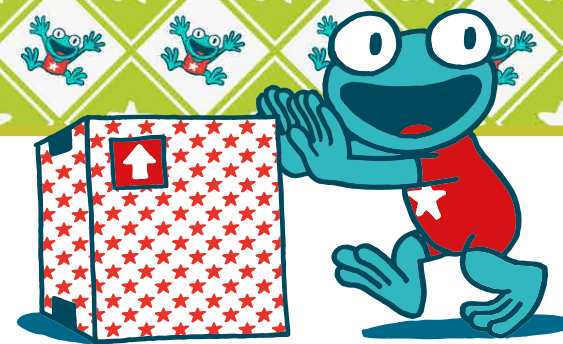
Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer





FEBRUARI 2017



6. maandag
Wikkel je in een deken-
tje en rol door het huis

7. dinsdag
Gooi de was in de was-
machine of droogkast

8. woensdag
Blaas een ballon naar
de overkant van de
tafel. Mama blaast de
ballon terug

9. donderdag
Maak een toren van
WC-rollen en rol hem
met een bal omver

10. vrijdag
Kruip onder een touw
door. Hang het touw
elke keer wat lager

11. zaterdag
Leg een dik touw in
bochtjes op de grond
(plak vast). Stap er als
een koorddanser over

12. zondag
Maak met het hele
gezin 3 verschillende
piramides

13. maandag
Spring zo ver je kan

14. dinsdag
Wanneer je iemand
tegenkomt, draaien
jullie al knuffelend een
rondje
Valentijn

15. woensdag
Bouw een toren van
blikjes en trap hem
met een bal omver

16. donderdag
Leg een doekje achter
een ander en stap erop
naar de overkant zon-
der de vloer te raken

17. vrijdag
Steek een ballon onder
jullie trui. Loop met de
ballonnen tegen elkaar
Dikketruiendag

18. zaterdag
Drijf een bal aan je
voet terwijl je door
een hindernissenpar-
cours loopt

19. zondag
Glijd van een glijbaan

20. maandag
Speel kruiwagentje

**Week tegen
pesten (17-24/02)**

21. dinsdag
Doe een aap, olifant,
kikker, slang... na

22. woensdag
Spring door verschil-
lende fietsbanden (op
1 of 2 benen, achter-
waarst, zijwaarts)

23. donderdag
Neem een grote hand-
doek met 2 vast en
gooi je knuffel ermee
omhoog

24. vrijdag
Houd een ballon of
strandbal met een
stokje in de lucht

25. zaterdag
Houd de zwembadrand
of een plankje vast en
trappel met je benen

26. zondag
Speel paintball met
propjes krantenpa-
pier. Raak de andere
zo snel mogelijk

27. dinsdag
Steek een bezemsteel
tussen je benen en ga-
loppeer als een paard
Krokusvakantie

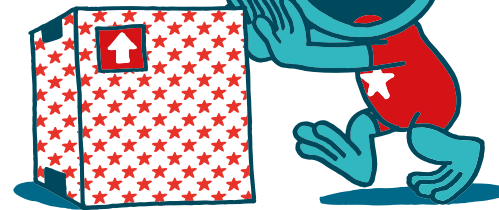
28. dinsdag
Hoelahoepen



Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer





MAART 2017

1. woensdag

Zet je tussen iemands benen en neem zijn voeten vast. Kruip samen als een rups

2. donderdag

Spring met een voorwerp tussen je knieën

Krokusvakantie

3. vrijdag

Leg een pittenzakje op je hoofd en leg een parcours af

4. zaterdag

Verstop wasknijpers en laat je kind deze zoeken

5. zondag

Houd een kussengevecht

6. maandag

Duw met een lepel een zacht balletje vooruit

Week van de vrijwilliger (6-12/03)

7. dinsdag

Zwaai met een sjaaltje heen en weer. Laat het los en kijk hoe ver het vliegt

8. woensdag

Doe een oude fietsband rond je middel. Speel paardje

9. donderdag

Stap over een touw. Hang het touw elke keer wat hoger

10. vrijdag

Glijd al zittend op een handdoek vooruit. Eerst de voeten en dan het zitvlak vooruit

11. zaterdag

Maak een frietzak. Gooi een balletje in de lucht en vang het met de frietzak

12. zondag

Klim in een speeltuin op een klimrek

13. maandag

Neem per 2 een handdoek vast. Trek elkaar over een tegelvoeg

14. dinsdag

Stap in krabhouding (op handen en voeten met de buik naar boven) zijwaarts en achterwaarts

15. woensdag

Sla met een opgerolde krant een ballon naar elkaar

16. donderdag

Stel een keukenwekker in op 1 minuut en verstopt hem. Laat je kind hem zoeken vooraleer hij afloopt

17. vrijdag

Sta op een schommel. Buig door je benen en probeer de schommel in beweging te houden

18. zaterdag

Trap een bal zo ver mogelijk. Leg daar een kledingstuk en trap de volgende nog verder

19. zondag

Kruip door een tunnel van lege dozen of door een kruiptunnel

20. maandag

Zit met je knieën op een kussen en hou een handdoek vast. Laat je vooruit trekken

21. dinsdag

Maak in ruglig een klein bolletje en schommel heen en weer

22. woensdag

Ga naar buiten en vang regendruppels op in de pot van de plant

Wereldwaterdag

23. donderdag

Sta op één been en raak de grond met je vinger. Doe dit 10x

24. vrijdag

Gooi een ballon omhoog, draai 1x rond je as en vang hem op

25. zaterdag

Gooi met een pittenzakje een toren lege melkbrikken om

Zomeruur (+1 uur)

26. zondag

Teken met krijt een hinkelparcours. Gooi een steen in het eerste vak en vertrek

27. dinsdag

Lig met je rug op een plank met wieltjes. Duw je met de voeten achteruit

28. dinsdag

Trap zoveel mogelijk stevige krantenpropen over een lijn

29. woensdag

Jongleer met 2 ballonnen/ballen

30. donderdag

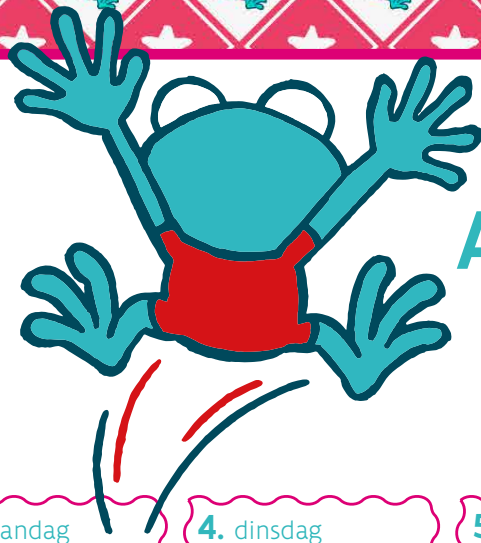
Leg kussens op de zetel, grond, tapijt... Kruip van het een naar het ander

31. vrijdag

Bind een elastiek met bal rond je been. Roteer hem en spring er over

Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer



APRIL 2017



Multimove

VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

3. maandag

Hang een krant aan de wasdraad en sla er met een vliegenmepper tegen

4. dinsdag

Klem een knuffel tussen de buik van jou en je vriend en stap voorwaarts en zijwaarts

5. woensdag

Touwtjespringen

6. donderdag

Leg een ladder plat op het gras. Stap op of tussen de treden

7. vrijdag

Hou je vinger op de grond en draai er 5x rond. Tik daarna je zus/broer...

8. zaterdag

Mama doet sit-ups. Jij gooit elke keer als ze omhoog komt een bal

9. zondag

Probeer te ontsnappen uit een stevige houdgreep

10. maandag

Plaats melkbrikken op elkaar. Stap of spring erover

11. dinsdag

Zwaai in een zwembad je been voor-, achter- en zijwaarts. Nadien je armen

12. woensdag

Draag enkele melkbrikken op je hand, hoofd of buik naar de overzijde

13. donderdag

Trap melkbrikken plat met de voeten

14. vrijdag

Leg met een kruiwagen een parcours af in de tuin

15. zaterdag

Knutsel konijnenoren en maak konijnsprongen in huis en tuin

16. zondag

Zoek verstopte paaseieren en draag ze naar het mandje

17. maandag

Zwaai aan een rekstok en probeer met je voet een petfles om te trappen

18. dinsdag

Hang een touw aan een (half) gevulde wasmand. Trek de wasmand naar je toe

19. woensdag

Ga naar de Buitenspeeldag en neem deel aan de activiteiten
Buitenspeeldag

20. donderdag

Dribbel met een bal tussen je eigen benen, zowel met linker- als rechterhand

21. vrijdag

Klim op de rug van een volwassen persoon terwijl hij rechtstaat of rondwandelt

22. zaterdag

Je ouders lopen rond met een stok (wandelende goal). Jij probeert te scoren

23. zondag

Draai rond met een touw over de grond. Je kind springt erover

24. maandag

Sla met je hand (links en rechts) tegen een ballon die iemand naar jou gooit

25. dinsdag

Ga 10 keer op je handen staan, met hulp

26. woensdag

Mama draait je op de schommel helemaal op. Ze laat los en jij draait terug

27. donderdag

Sta per 2 met de rug tegen elkaar. Probeer de andere over een lijn te duwen

28. vrijdag

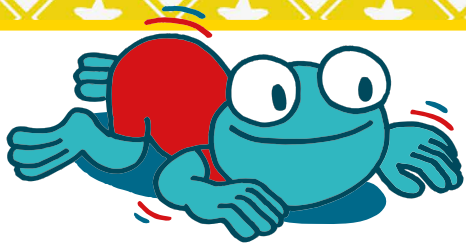
Ontwijk al springend de ballen die naar je toe rollen

29. zaterdag

Probeer al dribbelend met een bal voorbij de andere te geraken

30. zondag

Ga achterwaarts op handen en voeten rond de zetel of tafel



MEI 2017



1. maandag

Stap tijdens een wandeling op en over alle hindernissen

Dag van de Arbeid!

2. dinsdag

Spring over een touw. Hang het touw elke keer wat hoger

3. woensdag

Duw een ander kind in gang op een schommel

4. donderdag

Glij in 5 minuten zo veel mogelijk keer van een glijbaan

5. vrijdag

Draag samen met je ouders de boodschappen van de auto naar binnen

6. zaterdag

Verstop 5 kledingstukken in de tuin. Zoek ze en doe ze zo snel mogelijk aan

7. zondag

Trap een bal in zo weinig mogelijk keer op een helling omhoog

8. maandag

Plaats je handen op een krant op de grond. Stap met je voeten rond de krant

9. dinsdag

Ga zitten op een springbal/zitbal en sla op de bal op het ritme van de muziek

10. woensdag

Klim op een schuine helling omhoog met behulp van een touw

11. donderdag

Trek een groot T-shirt aan, neem het vooraan vast en vang balletjes die naar jou gegooid worden

12. vrijdag

Spring van een trapje, stoel of laag bed naar beneden

13. zaterdag

Klem een steen tussen je tenen en schop hem in een doos

14. zondag

Verras mama met een ontbijt. Draag een plateau tot bij mama
Moederdag

15. maandag

Zwaai met een sjaal in de lucht. Mama of papa doet jou na

16. dinsdag

Stap geblinddoekt over een parcours. Mama wijst je de weg

17. woensdag

Trap een bal naar elkaar

18. donderdag

Ga al dribbelend met een bal zitten en liggen en probeer terug recht te staan

19. vrijdag

Houd elkaars handen vast. Papa draait jou rond

20. zaterdag

Speel verstoppertje

21. zondag

Trek je stevig op aan een klimtoestel in de speeltuin

22. maandag

Was samen met het gezin de auto. Spuit de auto nat, wrijf hem in met zeep...

23. dinsdag

Broer/zus houdt een handdoek boven de grond en draait rond de eigen as. Spring er over

24. woensdag

Duw je af aan de rand v/h zwembad en probeer zo ver mogelijk te glijden in het water

25. donderdag

Rol een hoepel vooruit en duw hem met een stokje verder
O.L.H.-Hemelvaart

26. vrijdag

Loop aan en trap tegen een bal

27. zaterdag

Sla zo hard je kan onderhands tegen een bal. Nadien bovenhands

28. zondag

Hang ondersteboven (met je knieën) aan een rekstok en zwaai heen en weer

29. dinsdag

Hink op 1 been tussen de stoelen. Daarna op je ander been

30. dinsdag

Maak pirouetten op 1 been. Daarna op je ander been

31. woensdag

Glij in de speeltuin langs een brandweerpaal naar beneden

Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer





JUNI 2017



5. maandag

Maak een fietstocht en picknick onderweg

Pinkstermaandag

12. maandag

Sla met een racket tegen een bal die iemand naar jou gooit

19. maandag

Help mee onkruid te wieden en trekken in de tuin

26. dinsdag

Zet een noodle recht op je platte hand. Hou hem in evenwicht

6. dinsdag

Sla met een vliegennet tegen alle vliegen of muggen die je tegenkomt

13. dinsdag

Kruip op handen en knieën en duw een bal vooruit door opa's benen

20. dinsdag

Stop een bal in de voet van een panty. Zet het bovenstuk op je hoofd en zwier bliken omver

27. dinsdag

Doe touwtje springen met een noodle

7. woensdag

Probeer met 3 de overkant te bereiken. Er mogen maar 3 voeten en 2 handen de grond raken

14. woensdag

Ga onderaan een helling liggen en probeer naar boven te rollen

21. woensdag

Hang een grote doos aan de wasdraad. Probeer er een bal in te trappen

28. woensdag

Vang zoveel mogelijk pittenzakken die mama gooit (hoog, laag, dichtbij, ver....)

1. donderdag

Elk kind kiest zijn 2 favoriete spelletjes

Internationale Dag v/h Kind

8. donderdag

Doe haasje over

15. donderdag

Ga op je buik van een glijbaan

22. donderdag

Prik een balletje isomo op een tandenstoker in het gras. Schiet het met een waterpistool

29. donderdag

Ga op een karretje met wielen liggen en duw je met je handen vooruit

2. vrijdag

Houd een bal zo lang mogelijk in de lucht met je voet. Of telkens met 1 tussenbots

9. vrijdag

Broer/zus schiet een propje papier in de lucht. Jij vangt het op

16. vrijdag

Trek veel kleren aan. Als je een kledingstuk uittrekt, spring je naar voor. Wie is als eerste bij de lijn?

23. vrijdag

Jagerbal: de tikker gooit de anderen aan met een bal

30. vrijdag

Klim in een boom en klauter over boomstammen en -stronken

3. zaterdag

Vul 6 plastic flesjes met zand en speel bowling met een bal

10. zaterdag

Maak een lasso, zwier ermee en probeer melkblikken te vangen

17. zaterdag

Laat tijdens het schommelen afwisselend je linker- en rechterhand los (wuiwen)

24. zaterdag

Trek aan iemands been in het zwembad en trek hem achteruit

4. zondag

Duw een doos vooruit in het zand

11. zondag

Papa heeft een kussen stevig vast. Jij probeert het af te pakken

Vaderdag

18. zondag

Hang een handdoek, sok, trui aan de wasdraad. Spring omhoog om het te tikken

25. zondag

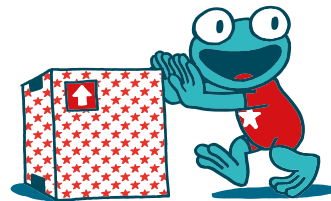
Camoufleer je en sluip als een soldaat door de tuin

Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer



JULI 2017



3. maandag

Blaas zeepbellen en sla ze stuk met je handen

4. dinsdag

Mama slingert een touw heen en weer en jij springt erover

5. woensdag

Sla met een tennisracket tegen een jokari

6. donderdag

Kom naar de zomer sportpromotietoer van Sport Vlaanderen
ZST: Koekelberg

7. vrijdag

Sluip als een slang, tijger, krokodil en worm

1. zaterdag

Sta in een jutezak en spring vooruit, achteruit en zijwaarts

Zomervakantie

2. zondag

Steek een sok in een panty. Zwier de panty in het rond en laat hem vliegen

10. maandag

Gooi een bal 50 of 100 keer naar elkaar zonder dat hij de grond raakt

11. dinsdag

Rol een knikker door een buis. Probeer de knikker aan het einde van de buis op te vangen

12. woensdag

Draai rond een rekstok

ZST: Westende

13. donderdag

Spring over de golven van de zee, een meer...

ZST: De Panne

14. vrijdag

Loop van een helling naar beneden. Stop zo snel mogelijk wanneer iemand zijn hand opsteekt **ZST:Koksijde**

15. zaterdag

Iemand houdt een zacht voorwerp (noodle) boven het water. Drijf op je rug en trap er tegen

16. zondag

Ga samen op de kabelbaan

17. maandag

Sla met paletjes een balletje naar elkaar

ZST: Middelkerke

18. dinsdag

Haal een emmer water en zand en bouw een zandkasteel

19. woensdag

Dribbel een bal met 2 handen tegelijk en afwisselend

20. donderdag

Vang pittenzakjes op met een emmer

21. vrijdag

Sta in ondiep water en spetter elkaar gedurende 1 minuut zo veel mogelijk nat
Nationale feestdag

22. zaterdag

Spring omhoog en kleef een post-it op de muur/deur. Probeer de post-it steeds hoger te kleven

23. zondag

Doe een waterpistoolgevecht en ontwijk het water

24. maandag

Ga samen skateboarden of rolschaatsen

25. dinsdag

Gooi een bal omhoog en sla hem met je vuist of vlakke hand in een emmer

26. woensdag

Duw een bal onder water. Laat hem opspringen en probeer hem boven water te vangen

27. donderdag

Dribbel met je voet. Gebruik verschillende soorten ballen: voetbal, zachte bal, pingpongbal...

28. vrijdag

Schommel in buiklig op een springbal/zitbal. Duw je afwisselend af met handen en voeten

29. zaterdag

Leg een plastic zeil, water en zeep op het gras. Neem een aanloop en glij erover

30. zondag

Rol een zitbal vooruit tussen een parcours van melkbrikken en lege flessen

31. dinsdag

Ga zitten zonder voeten op de grond. Duw af met je handen en draai rond op je poep

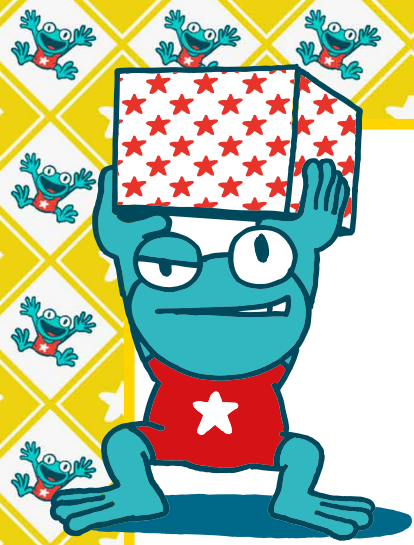
ZST: Zomersportpromotietoer



Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer





AUGUSTUS 2017

1. dinsdag

Dans op je favoriete muziek

Zomervakantie

2. woensdag

Gooi een bal over een draad, loop erachter en vang hem op

3. donderdag

Spring op een springbal vooruit, achteruit en zijwaarts

4. vrijdag

Ga in een gekke houding staan tegen een muur. Iemand spuit je nat, bekijk nadien de contouren op de muur

5. zaterdag

Ga in het zwembad achter je papa/mama staan en duw hem/haar vooruit

6. zondag

Hang waterballonnen op en sla er met een stok tegen

7. maandag

Verplaats je zijwaarts op een klimrek of klimstructuur

8. dinsdag

Loop op stelten of loopklossen

9. woensdag

Rol van een drijvende mat/luchtmatras in het water

10. donderdag

Stap op 2 doekjes om de overkant te bereiken. Vouw het doekje bij elke stap in 2 (altijd kleiner)

ZST: Wenduine

11. vrijdag

Gooi waterballonnen naar elkaar. Wie houdt het droog?

12. zaterdag

Zwaai met een emmertje water. Wie houdt het meeste water over?

13. zondag

Jullie dribbelen met een bal. Probeer de andere bal weg te duwen zonder je eigen bal te verliezen

14. maandag

Spring omhoog op een trapje of steen

ZST: Bredene

15. dinsdag

Speel twister met het gezin. Je kan de bollen ook met krijt tekenen

O.L.V.-Hemelvaart

16. woensdag

Touwtrekken; probeer de andere van zijn verhoog of uit zijn cirkel te trekken

17. donderdag

Hang 2 touwen boven elkaar tussen 2 bomen. Stap op het onderste en houd je vast aan het bovenste

18. vrijdag

Leg stokken op 2 stoelen, emmers... en kruip er onder-over-onder-over...

19. zaterdag

Spring op een trampoline

20. zondag

Rol van een helling naar beneden

21. maandag

Houd per 2 een strandbal tussen jullie rug. Stap naar een mand en laat de strandbal erin vallen

22. dinsdag

Gooi een noodle door een opgehangen fietsband of door de touwen van een schommel

23. woensdag

Drijf horizontaal in het water. Duw met je handen naar 1 kant en draai rond je eigen lichaamsas

24. donderdag

Schommel synchroon met een kind op een andere schommel

25. vrijdag

Sta op handen en voeten tegenover elkaar. Duw een bal naar elkaar

26. zaterdag

Speel frisbee

27. zondag

Dribbel een bal terwijl je door een hindernissenparcours loopt

28. dinsdag

Plaats één/enkele blikjes op een tuinstoel of tafel. Trap het met een bal omver

29. dinsdag

Plaats melkblikken dicht bij elkaar (poortjes). Sla met een stok je bal erdoor

30. woensdag

Neem een touw vast en draai het laag over de grond. Je zus/broer springt er over

31. donderdag

Bevestig een vlag aan je fiets en maak een grote fietstocht



ZST: Zomersportpromotietoer

Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

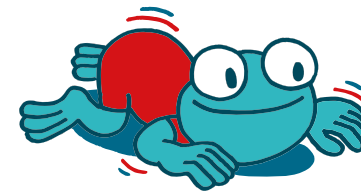


SEPTEMBER 2017

Multimove

VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer



4. maandag

Hou elkaars handen vast. Probeer een hoepel tot het einde van jullie ketting te krijgen door erdoor te kruipen

5. dinsdag

Duw met een racket een bal op een helling omhoog

6. woensdag

Schaduwtribbelen: doe elkaar na

7. donderdag

Sta allemaal achter elkaar. Op signaal gaat iedereen op de schoot van degene achter hem zitten

1. vrijdag

Speel tikkertje op handen en voeten

Start schooljaar

2. zaterdag

Leg een blik onder een plank en blokje op uiteinde. Stamp op het andere uiteinde en vang blik op

3. zondag

Duw je af op de bodem van het zwembad en spring zo hoog mogelijk

11. maandag

Loop voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts op handen en voeten

12. dinsdag

Sta op 1 been met de armen zijwaarts en draai je armen

13. woensdag

Klim langs een touw naar boven

14. donderdag

Ga de trap omhoog in konijnsprongen

15. vrijdag

Stoot 3x af met je skateboard. Wie geraakt het verst?

16. zaterdag

Mama laat een stokje/zakdoek van hoog vallen. Vang het voordat het de grond raakt

17. zondag

Kruip in een ondiep zwembad zoals een zeehond, walrus of nijlpaard

18. maandag

Gooi een zwemband rond je broer/zus

19. dinsdag

Leg een ping-pong balletje in je hand. Gooi het op en hou het al tikkend met je vlakke hand in de lucht

20. woensdag

Bind jouw rechervoet aan papa's linkervoet en leg samen een parcours af

21. donderdag

Huppel hand in hand met broer/zus

22. vrijdag

Neem met een stok een dennenappel of eikel mee tijdens het wandelen

23. zaterdag

Houd een moddergevecht en rol in de modder

24. zondag

Trap een bal tegen de muur en kaats hem steeds terug

25. dinsdag

Zet een wc-rol op een laag tafeltje. Gooi een ping-pong balletje in het gaatje

26. dinsdag

Zet je handen op de grond. Stap met je handen voorwaarts tot in pomphouding en terug

27. woensdag

Dans mee op het Multimovelied (sport, vlaanderen/multimove)

28. donderdag

Loop rond en doe 'high five' met iedereen die je tegenkomt

29. vrijdag

Houd met 2 stokjes een ander stokje in de lucht

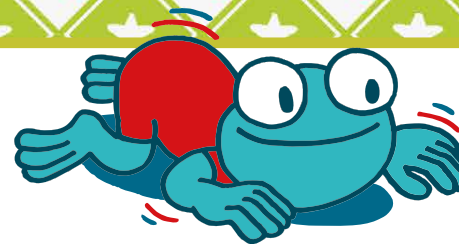
30. zaterdag

Hang een open paraplu omgekeerd aan een boom/wasdraad. Gooi er kastanjes in





OKTOBER 2017



1. zondag
Gooi alle sokken in de juiste wasmand

2. woensdag
Blaas wattenbollen naar de andere kant van de tafel. Mik tussen 2 glazen

3. donderdag
Zet melkbrikken in een cirkel rond je. Trap ze zo vlug mogelijk om. Je mag maar 1 pas zetten

4. woensdag
Maak een zijwaartse beenbeweging op een schommel en probeer zijwaarts te schommelen

5. donderdag
Zit rug aan rug met een vriendje en duw elkaar over een lijn/tegelvoeg

6. vrijdag
Neem al jouw boeken en bouw er een hoge toren mee

7. zaterdag
Bind rond elke voet een plastic zak. Glij vooruit over het tapijt/gras met een voorwerp in de hand

8. zondag
Maak een wandeling in het bos. Kruip onder takken, stap op stronken...
Week van het bos

9. maandag
Sla het ritme van een liedje op een kookpot. Wie raadt het liedje?
Week van het bos

10. dinsdag
Dribbel een bal met een racket op de grond. Daarna met je andere hand
Week van het bos

11. woensdag
Tik zo veel mogelijk bomen in 5 minuten
Week van het bos

12. donderdag
Lig op je buik met 2 wc-ontstoppers in je handen. Trek je op je buik vooruit met de wc-ontstoppers
Week van het bos

13. vrijdag
Verzamel blaadjes in verschillende kleuren en maak een kunstwerk
Week van het bos

14. zaterdag
Trap tijdens een wandeling een klein steentje verder
Week van het bos

15. zondag
Gooi blaadjes omhoog en loop er onderdoor
Week van het bos

16. maandag
Kruip achterwaarts door een doos of kruitunnel

17. dinsdag
Tekenen met een handdoek grote letters en cijfers in de lucht

18. woensdag
Kruip met 2 in één groot t-shirt en leg een hindernissenparcours af

19. donderdag
Doe je beste glijkousen aan. Neem een aanloopje en glij zo ver mogelijk

20. vrijdag
Spring over melkbrikken, maak de toren elke keer hoger. Spring ook op 1 been
Dag v/d Jeugdbeweging

21. zaterdag
Hang een touw aan een stevige tak of het hout van een schommel. Zwaai heen en weer

22. zondag
Schiep met een elastiekje noten, eikels of dennenappels tegen een boom

23. maandag
Poets je tanden op 1 been, eventueel met de ogen dicht

24. dinsdag
Vliegertje: 1 persoon in ruglig met voeten omhoog. De andere ligt met buik op de voeten (handen vasthouden)

25. woensdag
Maak een schattenkaart vol voorwerpen die je kind in huis moet verzamelen, op tijd

26. donderdag
Loop zo vlug mogelijk naar de andere kant en gebruik elke tegelrij van de vloer

27. vrijdag
Duw een bal met beide handen hard tegen de grond zodat hij zo hoog mogelijk opspringt

28. zaterdag
Maak met een touw een spinnenweb rond stoel- en tafelpoten en klauter erdoor
Winteruur

29. zondag
Zet muziek op en veeg samen al dansend de vloer

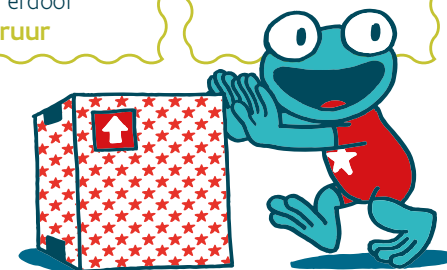
30. dinsdag
Gooi kartonnen ringen rond een aantal pompoenen **Halloween Herfstvakantie**

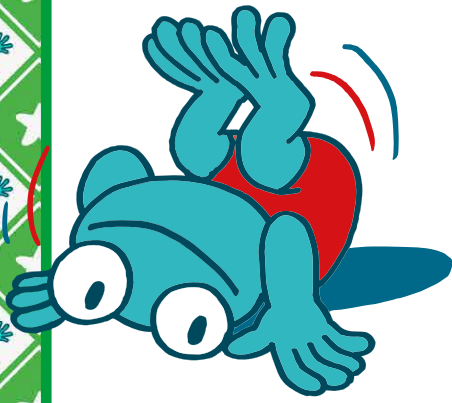
31. dinsdag
Doe mee aan een Halloween en laat iemand schrikken **Herfstvakantie**



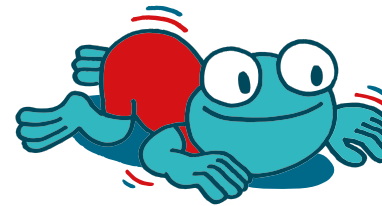
Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer





NOVEMBER 2017



1. woensdag

Trek je vooruit aan het touw van het zwembad

**Allerheiligen
Herfstvakantie**

2. donderdag

Verzamel in het bos zo snel mogelijk 5 verschillende noten

Herfstvakantie

3. vrijdag

Leg een doolhof met blaadjes en trap je bal erdoor

Herfstvakantie

4. zaterdag

Stop een velletje wc-papier onder je arm, iemand anders houdt de rol vast. Draai rond en word een mummy

5. zondag

Raap zo veel mogelijk blaadjes en verzamel op een grote hoop

6. maandag

Spring over de hopen blaadjes

7. dinsdag

Sluip onder een groot laken. Mama en papa houden de uiteinden vast

8. woensdag

Gooi blokken in de doos met een sticker/stip in dezelfde kleur als je blok

9. donderdag

Loop één rondje rond de tafel/zetel bij het wegzappen naar een andere TV-post

10. vrijdag

Sta op handen en voeten met de buik omhoog. Hou samen de ballon in de lucht met jullie voeten

11. zaterdag

Speel ballontennis

Wapenstilstand

12. zondag

Ga met de step over een uitdagend parcours (slalom tussen petflessen, over een plank....)

13. maandag

Leg verschillende voorwerpen op de grond. Je kind raadt geblinddoekt welke voorwerpen het zijn

14. dinsdag

Breng in 1 minuut zoveel mogelijk voorwerpen naar de andere kant van de kamer

15. woensdag

Trap tegen kastanjes of noten en probeer een boom te raken

16. donderdag

Maak een koprol

17. vrijdag

Armworstelen met alle gezinsleden. Wie wint?

18. zaterdag

Mama of papa zit in knieënzit. Kruip onder en over de brug

19. zondag

Speel 1-2-3 piano

20. maandag

Zaklamptikkertje tijdens wandeling: probeer de anderen aan te tikken met je lichtbundel

21. dinsdag

Sta in pomphouding met melkbrikken in een cirkel rond je. Sla alle melkbrikken om

22. woensdag

Vang al fietsend zeepbellen met je hand, voet, helm, stuur...

23. donderdag

Gooi in 3 worpen een piramide conservenblikken omver. Nummer de blikken en tel je score

24. vrijdag

Zet 10 melkbrikken achter elkaar. Drijf met een opgerolde krant een balletje ertussen

25. zaterdag

Bouw een hut of kamp met takken

26. zondag

Je kind zoekt een verstopte knuffel. Jij leidt je kind met warm of koud

27. dinsdag

Kijk samen naar de sterren en draai rond terwijl je blijft kijken

28. dinsdag

Leg je per 2 op de rug met jullie voeten tegen elkaar. Fiets voor- en achterwaarts

29. woensdag

Maak een vetbol en hang het eten voor vogels op verschillende plaatsen in de tuin

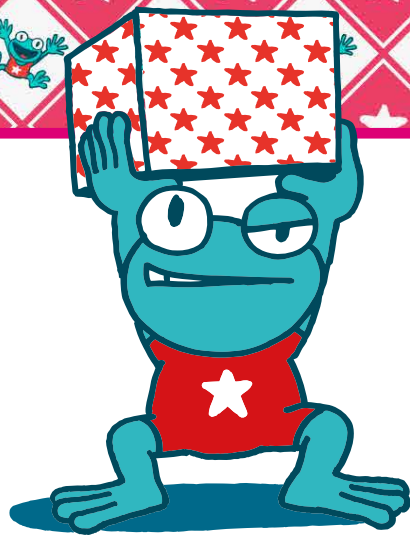
30. donderdag

Verspreid kussens op de grond. Kruip van het ene naar het andere zonder de grond te raken

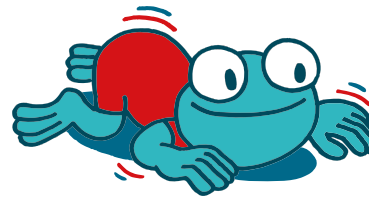
Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer





DECEMBER 2017



Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

4. maandag

Maak verschillende tengers van plastic bekens en teken er gezichtjes op

5. dinsdag

Dans en draai op Sinterklaasliedjes

6. woensdag

Leg stokken op dozen en loop erover zoals een paard

Sinterklaas

7. donderdag

Trap tegen de zakdoek die mama/papa vasthoudt. Zakdoek altijd hoger houden

8. vrijdag

Maak vliegtuigjes van papier, gooi ze omhoog en probeer ze te vangen

9. zaterdag

Hang samen de kerstballen en slingers in de boom

10. zondag

4 kinderen liggen naast elkaar en 1 kind er dwars op. De liggende kinderen rollen samen de bovenste eraf

11. maandag

Stap enkel op de tegelvoegen van de ene naar de andere plaats in huis

12. dinsdag

Hang samen buiten de kerstlichtjes op

13. woensdag

Spring hand in hand over alle plassen die je tegenkomt

14. donderdag

Gooi een bal naar elkaar, met en zonder botspas

15. vrijdag

Trap een bal naar elkaar terwijl je in krabhouding staat (op handen en voeten met buik omhoog)

16. zaterdag

Maak een modderkeuken in de tuin. (Trek oude kleren aan)

17. zondag

Maak een berg met een matras, kussens, slaapzakken... Kruip er achterwaarts en zijwaarts over

18. maandag

Sla op verschillende voorwerpen en luister naar het verschil in geluid. Sla snel, zacht, 2x...

19. dinsdag

Stoelendans op krantenpapier: sta/ zit zo snel mogelijk op krantenpapier als de muziek stopt

20. woensdag

Je broer gooit een sneeuwbal (bal), jij trapt hem in de lucht stuk (terug)

21. donderdag

Waggel zoals een eend door het huis (in hurkzit). Kan jij dit zonder je handen te gebruiken?

22. vrijdag

Trek per 2 één T-shirt aan. Verplaats zo snel mogelijk 10 voorwerpen. Welk team wint?

23. zaterdag

Dribbel samen met je vriendjes met een bal. Eén vriendje probeert de ballen weg te tikken

24. zondag

Wanneer iemand een pakje krijgt, rol je over de grond of spring je in de lucht

25. maandag

Geef in ruglig een knuffel met je voeten door

Kerstvakantie

26. dinsdag

Hang een lege cleenexdoos met balletje erin op je rug. Schud tot het balletje eruit valt

Kerstvakantie

27. woensdag

Trek een slee of karretje vooruit

Kerstvakantie

28. donderdag

Vang een dobbelsteen met een plastic beker

Kerstvakantie

29. vrijdag

Verspreid kranten op de grond. Speel tikkertje zonder de vloer te raken

Kerstvakantie

30. zaterdag

Knutsel al rechtstaand aan een tafel

Kerstvakantie

31. zondag

Bouw een toren met blokken en spring erover

Kerstvakantie