

MULTIMOVE BEWEEGKALENDER 2018

met 365 spelletjes

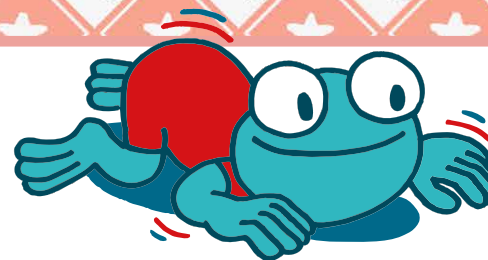
Beweeg je
mee?



MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/MULTIMOVE

SPORT.
VLAANDEREN

JANUARI 2018



1. maandag

Als je iemand tegenkomt, spring je allebei omhoog en klap je de handen tegen elkaar

Kerstvakantie

2. dinsdag

Doe alles achteruit

3. woensdag

Sta in pomphouding voor 2 rijen melkbrikken. Vorder op je handen en voeten en sla alles omver

4. donderdag

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

5. vrijdag

Kruip met een bad-eendje op je rug. Hoe lang blijft het eendje staan?

6. zaterdag

Steek belletjes in een lege cleenexdoos, bind het aan je heup en schud tot ze eruit vallen

7. zondag

Zet samen de kerstboom weg of plant hem in de tuin

8. maandag

Glij over de ijsplekjes op de speelplaats

9. dinsdag

Trap een blokje vooruit door een parcours (met rechter- en linkervoet)

10. woensdag

Bind een zakdoek aan een stok en zwaai ermee

11. donderdag

Houd met je hoofd een ballon in de lucht

12. vrijdag

Sta per 2 en houd elkaars handen vast. Leg een kussen op jullie armen en loop rond

13. zaterdag

Doe vandaag alles met je niet-voorkeurshand (vb. glas water drinken)

14. zondag

Duw je broer/zus in gang op de schommel. En wissel.

15. maandag

Leg blokken op melkbrikken. Sla met een stok de blokken eraf. De melkbrikken mogen niet omvallen

16. dinsdag

Steek een bezem tussen je benen en vlieg rond zoals een heks

17. woensdag

Gooi een pittenzakje (washandje met rijst) over de wasdraad en probeer het zelf te vangen

18. donderdag

Zet je vinger op de grond, draai er 5x rond en loop in een rechte lijn tot aan de zetel

19. vrijdag

Maak een parcours met kussens, stoelen, zetel, ... en kruip erover onder en tussendoor

20. zaterdag

Duw tegen het water en probeer een drijvend voorwerp (of persoon) van je weg te duwen

21. zondag

Dribbel met een bal rond je knuffels, met linker- en rechtervoet

22. maandag

Steek een bal tussen je knieën en spring zijwaarts

23. dinsdag

Zet een petfles achter je en trap de petfles achter je om (paardenstamp). Met links en rechts

24. woensdag

Werp een ring over een kegel of petfles

25. donderdag

Plaats je handen en voeten op krantenpapier en glijd vooruit

26. vrijdag

Doe een zijwaartse bijtrekpas

27. zaterdag

Sla een pingongballetje met je hand over de tafel. Mama/papa slaat terug

28. zondag

Loop met je blokken rond in huis en plaats de blokjes op voorwerpen in dezelfde kleur

29. dinsdag

Sta tegenover elkaar en houd elkaars handen vast. Probeer de andere achteruit te duwen

30. dinsdag

Sta op 1 been en zwaai je armen heen en weer. Hoe lang kan je blijven staan?

31. woensdag

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

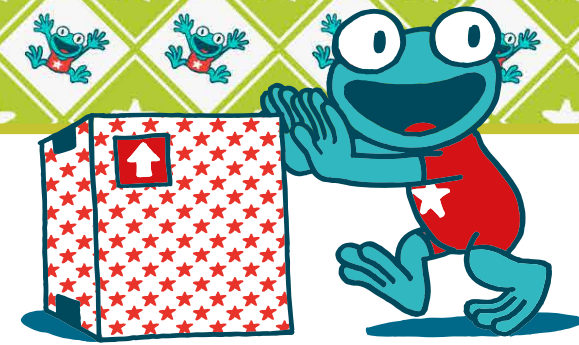


Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer



FEBRUARI 2018



5. maandag
Voer enkele malen de "move" tegen pesten uit op de muziek

6. dinsdag
Doe 3 lagen bovenkledij aan, doe ze zo snel mogelijk uit en spring erover
Dikkevrienddag

7. woensdag
Werp pittenzakjes (dichtgenaaid washandje met rijst) in een emmer. Gooi zowel met links als rechts

8. donderdag
Duw met een houten lepel een krantenprop vooruit

9. vrijdag
Kruip 5 keer onder en over het bed. Wie is het snelst?

10. zaterdag
Tik met een isoleerbuis zo snel mogelijk 5 voorwerpen (hoog en laag) aan

11. zondag
Glij naar beneden van een glijbaan

12. maandag
Sla met 2 lege petflessen tegen elkaar en maak je eigen muziek

Krokusvakantie

13. dinsdag
Zwaai met de opening van een kussensloop heen en weer. Probeer lucht te vangen

14. woensdag
Draai al knuffelend een rondje, spring omhoog en doe een high five
Valentijn

15. donderdag
Stop een kussen onder je trui. Duw elkaar met de buik voorbij een lijn

16. vrijdag
Leg een laken op de grond. Stop één uiteinde onder je arm en rol in het laken tot een mummy

17. zaterdag
Ga naar het zwembad en duik verzwaarde ringen op

18. zondag
Leg een pingpong balletje in je handpalm. Tik het een aantal keren omhoog

19. maandag
Blaas in handen- en voetensteun een wc-rolletje over de grond verder tot aan een eindlijn

20. dinsdag
Spring met je benen open en toe. Iemand rolt op het juiste moment een bal door de benen

21. woensdag
Loop aan, spring met je knieën op een kussen en glij verder op het kussen

22. donderdag
Hef je blokkendoos 10x tot boven je hoofd

23. vrijdag
Sla met houten lepels op verschillende potten en pannen. Hou een ritme aan

24. zaterdag
Verstop je elk achter een stoel op 2m van elkaar. Gooi elkaar aan met krantenpropjes

25. zondag
Probeer je papa al dribbelend voorbij te steken (bal aan de voet)

26. dinsdag
Trap petflessen plat. Gooi ze in de PMD-zak

27. dinsdag
Leg een wasmand op je rug (schildpad), kruip voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts rond

28. woensdag
Maak met een fijn sjaaltje 5 cirkels in de lucht. Gooi het daarna op en vang het opnieuw

Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer





MAART 2018

Multimove #sportersbelevenmeer
VOOR KINDEREN

5. maandag

Vang een ballon met je neus. Probeer hem op je neus te houden

6. dinsdag

Stap in krabhouding rond (buik omhoog). Er wordt telkens een extra voorwerp op je buik gelegd

7. woensdag

Doe konijnsprongen over een kussen. Leg verschillende kussens achter elkaar

8. donderdag

Doe goed glijdende sokken aan en laat je vooruit trekken

9. vrijdag

Maak een klein bolletje en wieg heen en weer (bolle rug maken)

10. zaterdag

Hang een vlag of sjaal aan een stok en zwaai de stok heen en weer

11. zondag

Maak een boswandeling

12. maandag

Mama/papa houdt een bal krachtig vast, jij probeert de bal uit de handen te slaan

13. dinsdag

Ga zitten op een skateboard, duw af met je voeten en laat je zo ver mogelijk glijden

14. woensdag

Verdeel je in 2 teams en trek aan een dik touw. Welk team is het sterkst?

15. donderdag

Gooi melkbrikken omver met een bal (kegelen)

16. vrijdag

Spring met je armen en benen open-toe. Doe dit synchroon met iemand anders

17. zaterdag

Ga aan een rekstok hangen (speeltuin) en zwaai heen en weer

18. zondag

Trap tegen een bal die naar je toe rolt

19. maandag

Kruip op handen en voeten over een smalle balk of boomstam. Ook achterwaarts

20. dinsdag

Duw iemand anders op een skateboard vooruit

21. woensdag

Dribbel met je linkerhand terwijl je zijwaarts naar rechts stapt, en omgekeerd

22. donderdag

Neem water uit de regenput en geef alle planten water
Wereldwaterdag

23. vrijdag

Sta op 1 been en zwaai het andere been heen en weer. Hoe lang kan je blijven staan?

24. zaterdag

Sla met een racket een bal in een emmer die ophangt
Zomeruur (+1 uur)

25. zondag

Sta achter elkaar. Geef een voorwerp door naar achter (afwisselend boven hoofd en tussen benen)

26. dinsdag

Als papa snel in zijn handen klapt, dan loop je snel. Vertraag als hij trager klapt

27. dinsdag

Slalom met je step rond melkbrikken

28. woensdag

Maak poortjes met melkbrikken, dribbel met een bal aan je voet tussen alle poortjes

29. donderdag

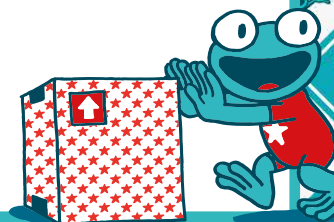
Spring 10x op 1 been, daarna op het andere been. Doe eventueel je ogen dicht

30. vrijdag

Kijk naar de sterren en draai rondjes

31. zaterdag

Gooi in het zwembad een bal omhoog en vang het op terwijl je vooruit vordert





APRIL 2018



1. zondag
Draag een emmer en leg er de paaseitjes in die je vindt. Sorteert nadien per kleur

Pasen

8. zondag
2 personen draaien met een springtouw. Jij springt erin

15. zondag
Loop op handen en voeten. Trap elke petfles die je tegenkomt om

22. zondag
Gooi een balletje door een klimnet. Je broer/zus vangt het balletje op

29. zondag
Til de hoeken van de matras op terwijl mama/papa je bed opmaakt

2. maandag
Elk kind slaat om beurten tegen de ballon. De ballon mag de grond niet raken

Paasmaandag

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

16. maandag
Spring achterwaarts op 1 been

23. maandag
Spring met 2 voeten samen over een reeks melkbrikken

30. maandag
Sluit je ogen en leg een parcours af. Mama helpt en zegt welk obstakel je tegenkomt

3. dinsdag
Sta vroeg op, zet elke voet in een emmer en glijd over het natte gras vooruit

Paasvakantie

10. dinsdag
Dribbel 20x met een pingpongballetje en bots het dan in een emmer

17. dinsdag
Zet je broer/zus in een doos op wieltjes en duw de doos vooruit

24. dinsdag
Speel schaduwdribbel en doe de persoon voor je na. Wissel daarna van rol

4. woensdag
Trap met beide voeten tegen een ballon die aan een touw hangt (hard, stil, naar links en rechts)

11. woensdag
Spring in een zwemband/gordel. Trappel met je benen en ga naar de overkant

18. woensdag
Doe mee aan de Buitenspeeldag in jouw gemeente

25. woensdag
Sluip een schuine helling omhoog (net zoals de soldaten)

5. donderdag
Klim op verschillende manieren in een klimrek omhoog en terug naar beneden

12. donderdag
Speel paintbal met propjes krantenpapier

19. donderdag
Papa ligt op de grond. Hef 1 voor 1 zijn armen, benen, hoofd en romp op

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

6. vrijdag
Trek met een katrol/touw een emmer met zand omhoog

13. vrijdag
Leg een vouwpladder op de grond en stap van sport naar sport

20. vrijdag
Mama wandelt met een hoepel rond. Jij probeert de ballon door de hoepel te slaan

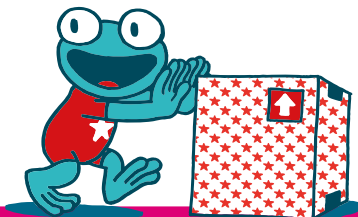
27. vrijdag
Vang een knuffel met een keukenschort

7. zaterdag
Steun op een rekstok en zwaai je benen achterwaarts

14. zaterdag
Stap in krabhouding (buik omhoog) de trap op

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

28. zaterdag
Sla met je hand een bal op de glijbaan omhoog



Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer





MEI 2018



1. maandag

Spring zo ver je kan. Leg een stok waar je landde en probeer nog verder

Dag van de Arbeid

2. woensdag

Houd met je voet een ballon in de lucht

3. donderdag

Hoelahoepen

4. vrijdag

Zet je handen en voeten op een laken en verplaats je achterwaarts op handen en voeten

5. zaterdag

Trek je stevig op aan een klimtoestel in de speeltuin

6. zondag

Tik zoveel mogelijk bomen in 3 minuten

7. maandag

Gooi een bal tegen de muur en vang hem terug op

8. dinsdag

Trap per 2 een bal naar elkaar, zowel met de linker- als rechtervoet

9. woensdag

Rol een hoepel vooruit en houd het met een takje in beweging

10. donderdag

Sla een bal zo ver mogelijk vooruit met een stok/hockeystick

O.L.H.-Hemelvaart

11. vrijdag

Spring van een verhoogje (trap, stoel, laag bed) naar beneden

12. zaterdag

Klim op een schuine helling omhoog met behulp van een touw

13. zondag

Leg een sjaal onder mama's been en houd de uiteinden vast. Hef haar been op met de sjaal

Moederdag

14. maandag

Iedereen neemt het laken met een knuffel erop vast. Zwaai op en neer en vang de knuffel met het laken

15. dinsdag

Op staat op een papier. Probeer hem van het papier te trekken

16. woensdag

Draai 10 pirouettes op je linkerbeen, nadien op je rechterbeen

17. donderdag

Stap op je tenen het hele huis/tuin rond

18. vrijdag

Leg je boeken op een stapel en draag ze naar de tafel. Leg ze er allemaal op

19. zaterdag

Tik een drijvende bal in het zwembad voort met een plankje/noodle

20. zondag

Maak een lasso, zwaai ermee en probeer melkbrikken te vangen

21. maandag

Maak een fietstochtje

Pinkstermaandag

22. dinsdag

Doe haasje over

23. woensdag

Vang de balletjes die papa gooit op in een emmer

24. donderdag

Maak een touw aan de wasmand vast en trek de wasmand naar je toe

25. vrijdag

Sla tegen ballonnen die aan de wasdraad hangen, zowel met links als rechts

26. zaterdag

Speel tikkertje op handen en voeten

27. zondag

Glij in de speeltuin langs een brandweerpaal naar beneden

28. dinsdag

Iemand staat op handen en voeten. Neem zijn enkels vast en stap vooruit (kruiwagentje)

29. dinsdag

Trap tegen een bal en probeer te scoren tussen 2 stokken

30. woensdag

Loop zo snel mogelijk een helling omhoog

31. donderdag

Sta per 2 tegenover elkaar, houd elkaars handen stevig vast en draai rondjes in 2 richtingen

Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer





JUNI 2018

Multimove VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer



4. maandag

Eet zonder handen een stukje fruit op dat laag bij de grond aan een koordje hangt

5. dinsdag

Neem water in de mond en loop naar een lege plastic fles. Vul ze zo snel mogelijk

6. woensdag

Lig met je buik op een skateboard en draai 5 rondjes

7. donderdag

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

1. vrijdag

Draai voorwaarts rond een buis of rekstok

Internationale Dag v/h Kind

2. zaterdag

Trap tegen een bal en kegel zoveel mogelijk petflessen omver

3. zondag

Stap achterwaarts over een balk of touw en houdt met 2 handen een knuffel vast

11. maandag

Rol een helling of berm naar beneden

12. dinsdag

Spring op één been van bierkaartje naar bierkaartje

13. woensdag

Drijf met een stok een bal naar de overkant terwijl je rustig vooruit loopt

14. donderdag

Ontspan je armspieren en draai je bovenlichaam zodat de armen links en rechts zwaaien

15. vrijdag

Botst een balletje tegen de grond en vang het op met de holte van je oksel

16. zaterdag

Verzamel zo snel mogelijk 10 voorwerpen in dezelfde kleur en leg ze op een stapel

17. zondag

Houd een pluimpje/ballon met een racket in de lucht

18. maandag

Klem een wortel tussen de kin en borst en draag hem naar de koelkast

19. dinsdag

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

20. woensdag

Draai geblinddoekt 5 rondjes rond de eigen as en voel aan een voorwerp. Wat is het?

21. donderdag

Hang krantenpapieren op en trap er tegen. Trap voor-, zij- en achterwaarts

22. vrijdag

Zwaai met een handdoek in de lucht en raak een zo hoog mogelijke tak van een boom

23. zaterdag

Dribbel met 2 handen een zitbal vooruit

24. zondag

Leg een knikker op de rug van je hand. Gooi hem op en vang hem met de palm van je hand

25. maandag

Lig met je rug op een rolplankje en duw je met de handen af tegen de muur. Hoe ver glijd je?

26. dinsdag

Vang pittenzakjes in een kookpot

27. woensdag

Trap tegen een bal die iemand naar je toe gooit

28. donderdag

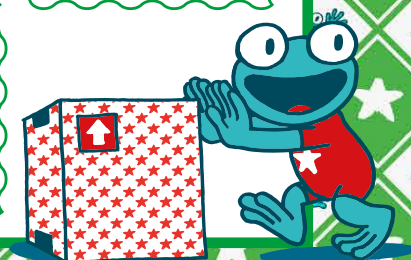
Kruip achterwaarts onder een tafel, stoel of barkruk

29. vrijdag

Zet muziek op en dans de zomervakantie in met je schoolvriendjes

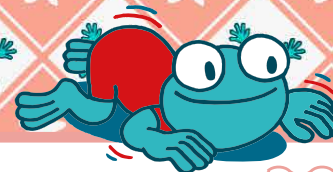
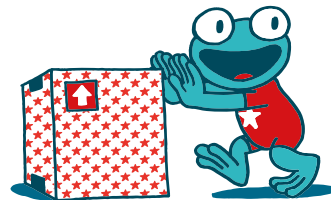
30. zaterdag

Ga naar een speeltuin en glijd op je buik van een glijbaan naar beneden





JULI 2018



1. zondag

Zakspringen. Sta in een jutezak en spring vooruit, achteruit en zijwaarts

2. maandag

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

3. dinsdag

Blaas zeepbellen en sla ze stuk met je handen

4. woensdag

Mama slingert een touw heen en weer en jij springt erover

5. donderdag

Kom naar de zomer sportpromotietoer van Sport Vlaanderen

ZST: Koekelberg

6. vrijdag

Sluip als een slang, tijger, krokodil en worm

7. zaterdag

Tik tegen een drijvende bal en probeer hem zo aan de overkant van het zwembad te krijgen

8. zondag

Zet een bekertje met water op je hoofd en leg een parcours af

9. maandag

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

10. dinsdag

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

ZST: St.-L.-Houtem

11. woensdag

Trap tegen een bal en kegel zoveel mogelijk petflessen omver

12. donderdag

Sla met een tennisracket tegen een jokari

ZST: Westende

13. vrijdag

Laat je in een bolletje ronddraaien op een plastic zak met water en zeep

ZST: De Panne

14. zaterdag

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

15. zondag

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

16. maandag

Ga samen op de kabelbaan

ZST: Koksijde

17. dinsdag

Sla met paletjes een balletje naar elkaar

18. woensdag

Haal een emmer water en zand en bouw een zandkasteel

19. donderdag

Dribbel een bal met 2 handen tegelijk en afwisselend

20. vrijdag

2 kinderen lopen rond met een stok (wandellende goal). Jij probeert te scoren

21. zaterdag

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

Nationale feestdag

22. zondag

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

23. maandag

Doe een waterpistoolgevecht en ontwijk het water

24. dinsdag

Ga samen skateboarden of rolschaatsen

25. woensdag

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

26. donderdag

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

27. vrijdag

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

28. zaterdag

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

29. zondag

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

30. dinsdag

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

31. dinsdag

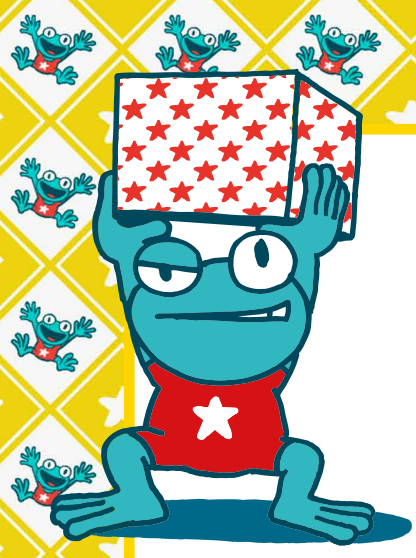
Ga zitten zonder voeten op de grond. Duw af met je handen en draai rond op je poep

ZST: Zomersportpromotietoer

Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer





AUGUSTUS 2018

ZST: Zomersportpromotietoer

1. woensdag

Dans op je favoriete muziek

2. donderdag

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

3. vrijdag

Spring op een springbal vooruit, achteruit en zijwaarts

4. zaterdag

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

5. zondag

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

6. maandag

Hang waterballonnen op en sla er met een stok tegen

ZST: Bredene

7. dinsdag

Verplaats je zijwaarts op een klimrek of klimstructuur

ZST: Wenduine

8. woensdag

Loop op stelten of loopklossen

9. donderdag

Rol van een drijvende mat/luchtmatras in het water

ZST: Middelkerke

10. vrijdag

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

11. zaterdag

Gooi waterballonnen naar elkaar. Wie houdt het droog?

12. zondag

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

13. maandag

Kaats een bal tegen een muur. Trap afwisselend met links en met rechts

ZST: Mol

14. dinsdag

Spring omhoog op een trapje of steen

15. woensdag

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

O.L.V.-Hemelvaart

16. donderdag

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

17. vrijdag

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

18. zaterdag

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

19. zondag

Spring op een trampoline

20. maandag

Trap een bal over een wasdraad

21. dinsdag

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

22. woensdag

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

23. donderdag

Jullie dribbelen aan de voet. Probeer de andere bal weg te duwen zonder je eigen bal te verliezen

24. vrijdag

Schommel synchroon met een kind op een andere schommel

25. zaterdag

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

26. zondag

Speel frisbee

27. dinsdag

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. woensdag

Plaats melkbrikken dicht bij elkaar (poordjes). Sla met een stok je bal erdoor

30. donderdag

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

31. vrijdag

Bevestig een vlag aan je fiets en maak een grote fietstocht

Multimove
VOOR KINDEREN
#sportersbelevenmeer

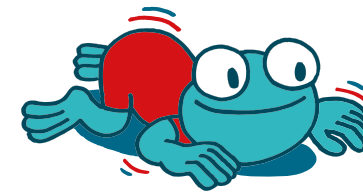


SEPTEMBER 2018

Multimove

VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer



3. maandag

Loop rond en doe 'high five' met elk klasgenootje die je tegenkomt

Eerste schooldag

4. dinsdag

Leg een blik onder een plank. Leg op 1 uiteinde een blokje. Stamp op het andere uiteinde en vang het op

5. woensdag

Duw met een racket een bal op een helling omhoog

6. donderdag

Hang een bal aan een touw, neem het andere uiteinde vast en trap tegen de bal

7. vrijdag

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

1. zaterdag

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

2. zondag

Maak sponzen nat en gooi ze tegen mama, papa, broer en zus

10. maandag

Sta op handen en voeten tegenover elkaar. Probeer de andere onderuit te trekken

11. dinsdag

Sla met een vliegenmepper tegen een ballon, zowel met links als rechts

12. woensdag

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

13. donderdag

Klim aan een touw naar boven

14. vrijdag

Ga de trap omhoog in konijnsprongen

8. zaterdag

Schaduwribbelen: doe elkaar na

9. zondag

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

15. zaterdag

Gooi een zwemband rond je broer/zus

16. zondag

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

17. maandag

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

18. dinsdag

Loop voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts op handen en voeten

19. woensdag

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

20. donderdag

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

21. vrijdag

Huppel hand in hand met broer/zus

22. zaterdag

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

23. zondag

Houd een moddergevecht en rol in de modder

24. dinsdag

Trap een bal tegen de muur en kaats hem steeds terug

25. dinsdag

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

26. woensdag

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

27. donderdag

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

28. vrijdag

Houd met 2 stokjes een ander stokje in de lucht

29. zaterdag

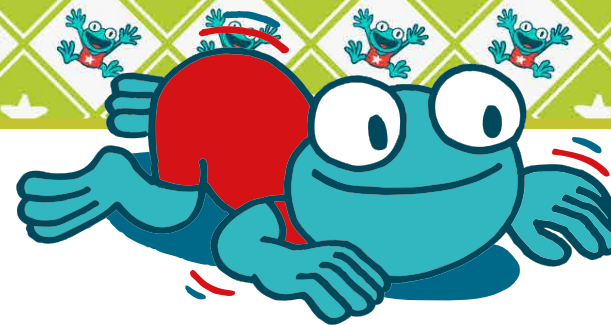
Duw je af op de bodem van het zwembad en spring zo hoog mogelijk

30. zondag

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



OKTOBER 2018



1. maandag

Gooi alle sokken in de juiste wasmand

2. dinsdag

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

3. woensdag

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

4. donderdag

Maak een zijwaartse beenbeweging op een schommel en probeer zijwaarts te schommelen

5. vrijdag

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

6. zaterdag

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

7. zondag

Maak een wandeling in het bos. Kruip onder takken, stap op stronken...

8. maandag

Verzamel blaadjes in verschillende kleuren en maak een kunstwerk

Week van het bos

9. dinsdag

Sla het ritme van een liedje op een kookpot. Wie raadt het liedje?

Week van het bos

10. woensdag

Dribbel een bal met een racket op de grond. Daarna met je andere hand

Week van het bos

11. donderdag

Geef 5 stammen van een boom een high five

Week van het bos

12. vrijdag

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. zaterdag

Gooi blaadjes omhoog en loop er onderdoor

Week van het bos

14. zondag

Trap tijdens een wandeling een klein steentje verder

Week van het bos

15. maandag

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

Week van het bos

16. dinsdag

Kruip achterwaarts door een doos of kruiptunnel

17. woensdag

Teken met een handdoek grote letters en cijfers in de lucht

18. donderdag

Neem al jouw boeken en bouw er een hoge toren mee

19. vrijdag

Doe je beste glijkouwen aan. Neem een aanloopje en glij zo ver mogelijk

Dag v/d Jeugdbeweging

20. zaterdag

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

21. zondag

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

22. maandag

Spring over melkbrikken, maak de toren elke keer hoger. Spring ook op 1 been

23. dinsdag

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

24. woensdag

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

25. donderdag

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

26. vrijdag

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

27. zaterdag

Schiet met een elastiekje noten, eikels of dennenappels tegen een boom

Winteruur

28. zondag

Maak met een touw een spinnenweb rond stoel- en tafelpoten en klauter erdoor

29. maandag

Zet muziek op en veeg samen al dansend de vloer

Herfstvakantie

30. dinsdag

Gooi kartonnen ringen rond een aantal pompoenen

Herfstvakantie

31. dinsdag

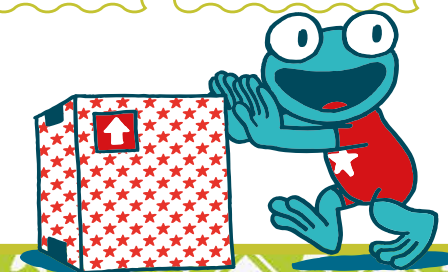
Doe mee aan een Halloweenocht en laat iemand schrikken

Halloween



Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

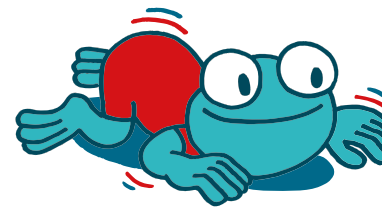


NOVEMBER 2018

Multimove

VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer



5. maandag
Speel ballontennis

6. dinsdag
Spring over de hopen blaadjes

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

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

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

10. zaterdag
Raap zo veel mogelijk blaadjes en verzamel op een grote hoop

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

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

13. dinsdag
Leg verschillende voorwerpen op de grond. Je kind raadt geblindoekt welke voorwerpen het zijn

14. woensdag
Trap tegen kastanjes of noten en probeer een boom te raken

15. donderdag
Maak een koprol

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

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

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

19. maandag
Armworstelen met alle gezinsleden. Wie wint?

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

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

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

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

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

25. zondag
Bouw een hut of kamp met takken

26. dinsdag
Speel 1-2-3 piano

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

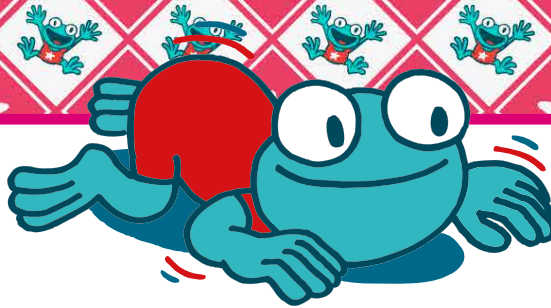
28. woensdag
Stop een velletje wc-papier onder je arm, iemand houdt de rol vast. Draai rond en wordt een mummy

29. donderdag
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



DECEMBER 2018



3. maandag

Zoek paddenstoelen en verzamel dennensappels

4. dinsdag

Maak verschillende torens van plastic bekertjes en teken er gezichtjes op

5. woensdag

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

6. donderdag

Dans mee op Sinterklaasliedjes

Sinterklaas

7. vrijdag

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

1. zaterdag

Lig op je rug en duw jezelf met je voeten achteruit

2. zondag

Bereik de overkant van het zwembad al zittend op een drijfplankje. Gebruik enkel je handen

10. maandag

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

11. dinsdag

Leg stokken op dozen en loop erover zoals een paard

12. woensdag

Hang samen buiten de kerstlichtjes op

13. donderdag

Spring hand in hand over alle plassen die je tegenkomt

14. vrijdag

Gooi een bal naar elkaar, met en zonder botspas

15. zaterdag

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

16. zondag

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

17. maandag

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

18. dinsdag

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

19. woensdag

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

20. donderdag

Geef in ruglig een knuffel met je voeten door

21. vrijdag

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

22. zaterdag

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

23. zondag

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

24. maandag

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

Kerstvakantie

25. dinsdag

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

Kerstvakantie

26. woensdag

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

Kerstvakantie

27. donderdag

Trek een slee of karretje vooruit

Kerstvakantie

28. vrijdag

Vang een dobbelsteen met een plastic beker

Kerstvakantie

29. zaterdag

Verspreid kranten op de grond. Speel tikker-tje zonder de vloer te raken

Kerstvakantie

30. zondag

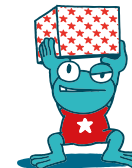
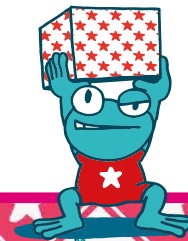
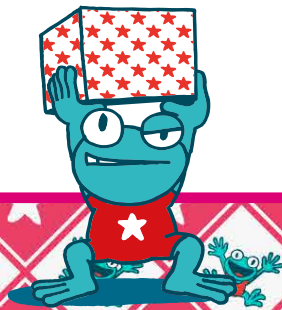
Knutsel al rechtstaand aan een tafel

Kerstvakantie

31. maandag

Bouw een toren met blokken en spring erover

Kerstvakantie



Multimove
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer