

Beweeg je  
mee?



MEER INFO?  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/MULTIMOVE](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/MULTIMOVE)

**SPORT.**  
**VLAANDEREN**

# JANUARI 2019



**Multimove**  
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

1

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

2

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

3

Sluip op je buik onder de tafel en stoelen door

4

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

5

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

6

Leg een pittenzakje (washandje met rijst) op je hoofd en stap rond

7

Duw met een houten lepel een zacht balletje vooruit

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

Doe konijnsprongen over een kussen. Leg verschillende kussens achter elkaar

14

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

15

Kijk naar de sterren en draai rondjes

16

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

17

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

18

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

19

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

20

Maak in ruglig een klein bolletje en schommel heen en weer

21

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

22

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

23

Ga zitten en til met je voeten 1 voor 1 je knuffels en kussens op. Leg ze in een doos

24

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

25

Doe 3 lagen bovenkledij aan, doe de kledingstukken zo snel mogelijk uit en spring erover

26

Zet muziek op en veeg samen al dansend de vloer

27

Papa houdt een noodle vast. Jij trapt er afwisselend met je rechter- en linkervoet tegen

28

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

29

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

30

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

31

Spring met een voorwerp tussen je knieën

# februari 2019



**Multimove**  
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

1

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

2

Voer enkele malen de "move" tegen pesten uit op de muziek

3

Stap geblinddoekt over een parcours. Mama wijst je de weg

4

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

5

Glijd al zittend op een handdoek vooruit, eerst de voeten en dan het zitvlak

6

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

7

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

8

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

9

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

10

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

11

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

12

Trek met een katrol/touw een emmer met zand omhoog

13

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

14

Draai al knuffelend een rondje, spring omhoog en doe een high five

15

Maak een wandeling in de buitenlucht

16

Neem al jouw boeken en bouw er een hoge toren mee

17

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

18

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

19

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

20

Dribbel een bal met 2 handen tegelijk en afwisselend

21

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

22

Duw een speelgoedbak op wiel-tjes vooruit

23

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

24

Trek je stevig op aan een klimtoestel in de speeltuin

25

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

26

Vang een balletje met een keuken-schort

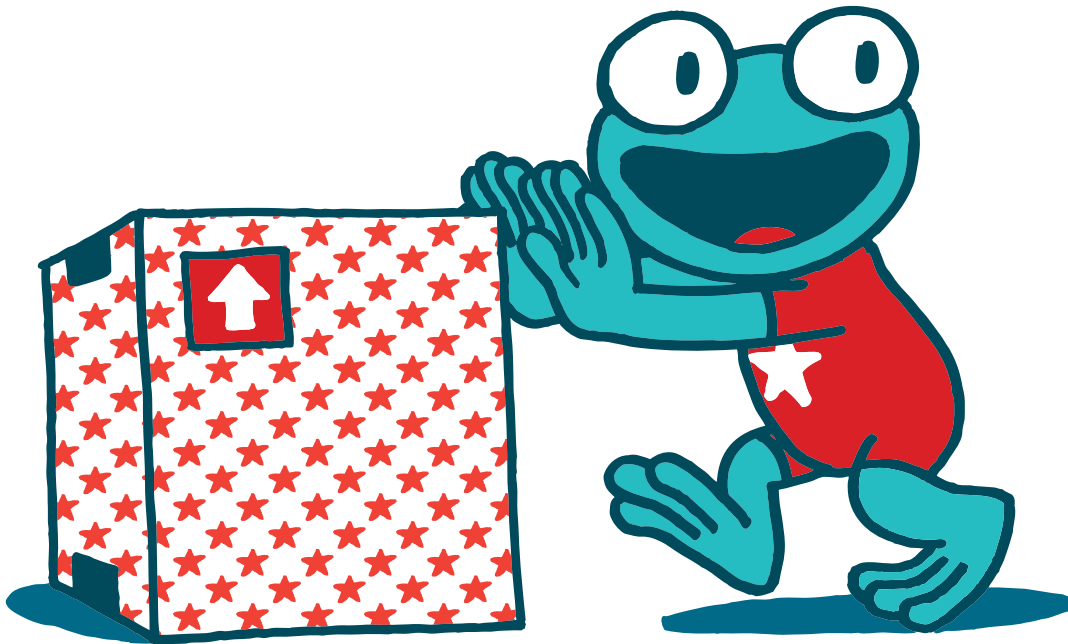
27

Plaats melkbrikken op elkaar. Stap of spring erover

28

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

# maart 2019



#sportersbelevenmeer

**Multimove**  
VOOR KINDEREN

1

Trap met een bal  
verschillende melk-  
brikken omver

2

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

3

Leg een doekje  
achter een ander  
en stap erop naar  
de overkant zonder  
de vloer te raken

4

Speel kruiwagentje

5

Hoelahoepen

6

Geef zo snel moge-  
lijk 10 boomstam-  
men een high five

7

Trap een bal naar  
elkaar

8

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

9

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

10

Dans in de regen

11

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

12

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

13

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

14

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

15

Zet je broer/zus in  
een doos op wieltes  
en duw de doos  
vooruit

16

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

17

Maak een fiets-  
tochtje naar een  
familielid (loopfiets  
of step mag ook)

18

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

19

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

20

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

21 - begin lente

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

22

Maak een berg met  
een matras, kus-  
sens, slaapzakken...  
Kruip er achter-  
waarts en zijwaarts  
over

23

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

24

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

25

Sta op een schom-  
mel. Buig door je  
benen en probeer  
de schommel in be-  
weging te houden

26

Armworstelen met  
alle gezinsleden.  
Wie wint?

27

Glij in de speeltuin  
langs een brand-  
weerpaal naar  
beneden

28

Speel tikkertje op  
handen en voeten

29

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

30

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

31

Knutsel konijnen-  
oren en maak  
konijnsprongen  
in huis en tuin

# april 2019



#sportersbelevenmeer

**Multimove**  
VOOR KINDEREN

1

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

2

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

3

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

4

Neem een grote handdoek met 2 vast en gooi je knuffel ermee omhoog

5

Verstop wasknijpers en laat je kind deze zoeken

6

Spring op één been van bierkaartje naar bierkaartje

7

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

8

Blaas zeepbellen en sla ze stuk met je handen

9

Speel paintbal met propjes krantenpapier

10

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

11

Houd met 2 stokjes een ander stokje in de lucht

12

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

13

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

14

Sluip een schuine helling omhoog (net zoals de soldaten)

15

Doe haasje over

16

Glij in 5 minuten zoveel mogelijk keer van een glijbaan

17

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

18

Dribbel met een bal aan de hand rond enkele petflessen

19

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

20

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

21 - Pasen

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

22 - Paasmaandag

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

23

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

24

Doe mee aan de Buitenspeeldag in jouw gemeente

25

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

26

Houd met een plankje een balletje in de lucht

27

Doe een oude fietsband rond je middel. Speel paardje

28

Spring over kartonnen dozen

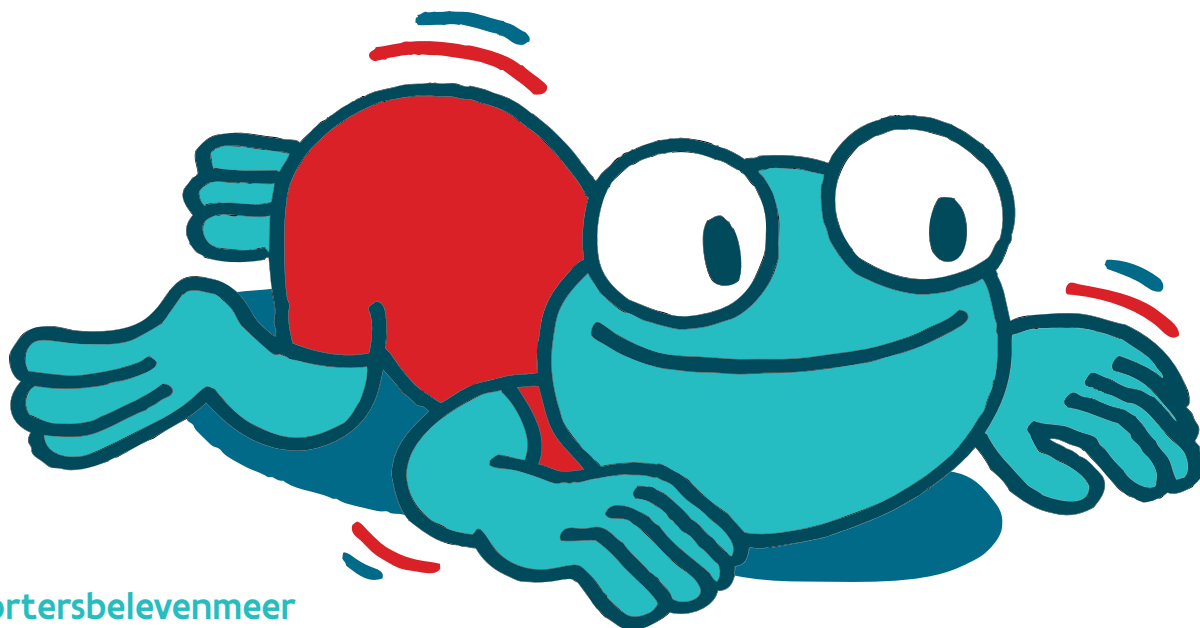
29

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

30

Plaats je handen en voeten op krantenpapier en glijd vooruit

# mei 2019



#sportersbelevenmeer

## Multimove

VOOR KINDEREN

### 1 - Dag van de Arbeid

Sabel met stokken of isoleerbuizen

2

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

3

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

4

Rol van een helling naar beneden

5

Rol van een helling naar beneden

6

Houd een bal/balloon zo lang mogelijk in de lucht met je voet

7

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

8

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

9

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

10

Leg een vouwladder op de grond en stap van sport naar sport

11

Maak opgerolde kranten en probeer op elkaars poep te slaan met de krant

12

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

13

Maak met het hele gezin 3 verschillende piramides

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

Vang een knuffel met een keukenschort

20

Ga naar het zwembad en duik verzwaarde ringen op

21

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

22

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

23

Dribbel met 2 handen een zitbal vooruit

24

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

25

Maak een fiets-tochtje

26

Duw met een racket een bal op een helling omhoog

27

Kruip door een tunnel van lege dozen of door een kruiptunnel

28

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

29

Draai rond een rekstok

30

### O.L.V.-Hemelvaart

Klim op een schuine helling omhoog met behulp van een touw

31

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

# Juni 2019



#sportersbelevenmeer

**Multimove**  
VOOR KINDEREN

1

Drijf een bal aan je voet terwijl je door een hinder-nissenparcours loopt

2

Houd een kussen-gevecht

3

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

4

Zet een melkbrik op een verhoog. Zwaai het met een touw (zweepslag) omver

5

2 personen lopen rond met een stok op schouderhoogte (wandellende goal). Jij probeert te scoren

6

2 personen lopen rond met een stok op schouderhoogte (wandellende goal). Jij probeert te scoren

7

Jagerbal: de tikker gooit de anderen aan met een bal

8

Klim in een boom en klauter over boomstammen en -stronken

9

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

10

Camoufleer je en sluipt als een soldaat door de tuin

11

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

12

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

13

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

14

Lig met je buik op een skateboard en draai 5 rondjes

15

Spring op een trampoline

16

Trap een bal over een wasdraad

17

Schommel synchroon met een kind op een andere schommel

18

Veeg met een borstel in bijtrekpas een ballon (gevuld met wat rijst) rond de tafel

19

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

20

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

21

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

22

Sluip als een slang, tijger, krokodil en worm

23

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

24

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

25

Teken met een handdoek grote letters en cijfers in de lucht

26

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

27

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

28

Gooi een zwemband rond je broer/zus

29

Duw een ander kind in gang op een schommel

30

Zet muziek op en dans de zomervakantie in met je schoolvriendjes

# Juli 2019



#sportersbelevenmeer

**Multimove**  
VOOR KINDEREN

1

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

2

Trap melkbrikken plat met de voeten

3

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

4

Rol van een drijvende mat/ luchtmatras in het water

5

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

6

Maak een fietstocht en picknick onderweg

7

Iemand gooit een bal naar jou. Sla met een racket tegen de bal

8

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

9

Verplaats je zijwaarts op een klimrek of klimstructuur

10

Doe een waterpistoolgevecht en ontwijk het water

11

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

12

Vul je zwemmuts met water, hef uit het water en draag het boven je hoofd naar de overkant

13

Houd een ballon met een vliegenmepper in de lucht. Draai de vliegenmepper om de 5x

14

Speel frisbee

15

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

16

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

17

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

18

Kruip achterwaarts onder een tafel, stoel of barkruk

19

Spring op een springbal vooruit, achteruit en zijwaarts

20

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

21

**Nationale Feestdag**

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

22

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

23

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

24

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

25

Draag alle ingrediënten van jullie maaltijd naar de keuken

26

Houd een ballon of strandbal met een stokje in de lucht

27

Ontwijk al springend de ballen die naar je toe rollen

28

Loop aan en trap tegen een bal

29

Maak een lasso, zwier ermee en probeer melkbrikken te vangen

30

Rol van een drijvende mat/ luchtmatras in het water

31

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



# Augustus 2019



**Multimove**  
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

1

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

2

Leg een ladder plat op het gras. Loop snel tussen de treden

3

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

4

Ga samen op de kabelbaan

5

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

6

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

7

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

8

Sla met een tennisracket tegen een jokari

9

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

10

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

11

Doe goed glijdende sokken aan en laat je vooruit trekken

12

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

13

Bouw een toren van blikjes en trap hem met een bal omver

14

Ga op je buik van een glijbaan

15

Sta in een jutezak en spring vooruit, achteruit en zijwaarts

16

Hang waterballonnen op en sla er met een stok tegen

17

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

18

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

19

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

20

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

21

Bouw een toren met zand en spring erover

22

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

23

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

24

Gooi waterballonnen naar elkaar. Wie houdt het droog?

25

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

26

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

27

Lig met je rug op een plank met wiel-tjes. Duw je met de voeten achteruit

28

Leg met een kruiwagen een parcours af in de tuin

29

Probeer al dribbelend met een bal voorbij de andere te geraken

30

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

31

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

# September 2019

**Multimove**  
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer



1

Ga met een step of fiets naar school

2

Rol een hoepel vooruit en duw hem met een stokje verder

3

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

4

Ga onderaan een helling liggen en probeer naar boven te rollen

5

Klim in een speeltuin op een klimrek

6

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

7

Ga samen skateboarden of rolschaatsen

8

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

9

Spring met 2 voeten samen over een reeks melkbrikken

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

Ga de trap omhoog in konijnensprongen

16

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

17

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

18

Duw een doos vooruit in het zand

19

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

20

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

21

Start herfst

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

22

Gooi met een pittenzakje een toren lege melkbrikken om

23

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

24

Gooi waterballonnen naar elkaar. Wie houdt het droog?

25

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

26

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

27

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

28

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

29

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

30

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

# Oktober 2019



**Multimove**  
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

1

Glijd van een glijbaan

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

7

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

8

Houd een moddergevecht en rol in de modder

9

Verzamel in het bos zo snel mogelijk 5 verschillende noten

10

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

11

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

12

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

13

Sla met een opgerolde krant een ballon naar elkaar

14

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

15

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

16

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

17

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

18

Leg een doolhof met blaadjes en trap je bal erdoor

19

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

20

Touwtjespringen

21

Iemand ligt op de grond. Hef 1 voor 1 zijn armen, benen, hoofd en romp op

22

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

23

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

24

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

25

Gooi blaadjes omhoog en loop er onderdoor

26

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

27

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

28

Mama slingert een touw heen en weer en jij springt erover

29

Trap zoveel mogelijk stevige krantenproppen over een lijn

30

Rol over het bed en kruip er onderdoor

31

**Halloween**

Doe mee aan een Halloweenocht en laat iemand schrikken

# november 2019



**Multimove**  
VOOR KINDEREN  
#sportersbelevenmeer

1

## Allerheiligen

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

2

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

3

Duw met een bezemsteel een pittenzakje (was-handje met rijst) vooruit

4

Wikkel je in een deken en rol door het huis

5

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

6

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

7

Trek aan iemands been in het zwembad en trek hem achteruit

8

Spring omhoog op een trapje of steen

9

Tik zoveel mogelijk bomen in 3 minuten

10

Stap in krabhouding (buik omhoog) de trap op

## Wapenstilstand

11

Spring hand in hand over alle plassen die je tegenkomt

12

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

13

Trek je vooruit aan het touw in het zwembad

14

Trap tegen kasten of noten en probeer een boom te raken

15

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

16

Geef in ruglig een knuffel met je voeten door

17

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

18

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

19

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

20

Ga achterwaarts op handen en voeten rond de zetel of tafel

21

Jongleer met 2 ballonnen/ballen

22

Probeer te ontsnappen uit een stevige houdgreep

23

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

24

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

25

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

26

Sta per 2 en houdt elkaars handen vast. Leg een kus- en jullie armen en loop rond

27

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

28

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

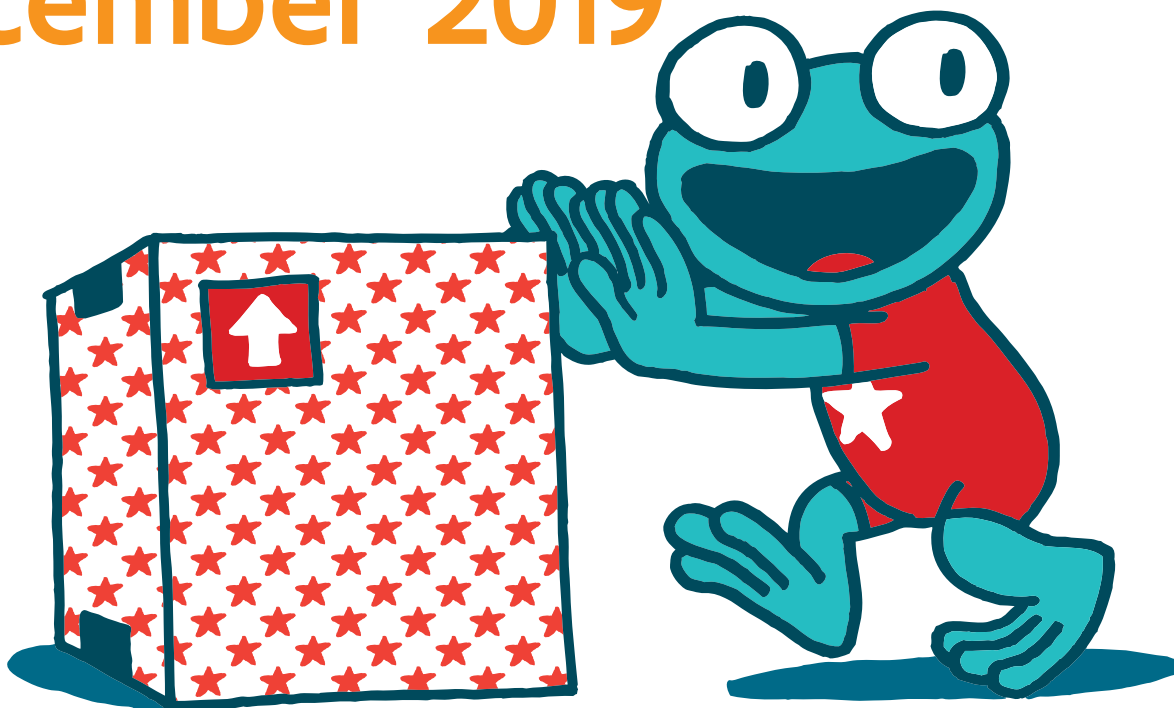
29

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

30

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

# December 2019



**Multimove**  
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

1

Maak pirouetten op 1 been. Daarna op je ander been

2

Vang pittenzakjes op met een emmer

3

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

4

Stap op je tenen het hele huis/tuin rond

5

Bind een zakdoek aan een stok en zwaai ermee

6

Sinterklaas

Dans mee op Sinterklaasliedjes

7

Glij over de ijsplekjes op de speelplaats

8

Leg een lege wasmand op je rug (schildpad). Stap voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts rond

9

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

10

Hang samen buiten de kerstlichtjes op

11

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

12

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

13

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

14

Gooi alle sokken in de juiste wasmand

15

Kruip achterwaarts door een doos of kruitunnel

16

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

17

Spring op een springbal vooruit, achteruit en zijwaarts

18

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

19

Lig op je rug en duw jezelf met je voeten achteruit

20

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

21

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

22

Steek een bal tussen je knieën en spring zijwaarts

23

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

24

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

25

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

26

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

27

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

28

Draai voorwaarts rond een buis of rekstok

29

Trek een slee of karretje vooruit

30

Bouw een hut of kamp met takken

31

Houd met je voet een ballon in de lucht