



**Beweeg je  
mee?**



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

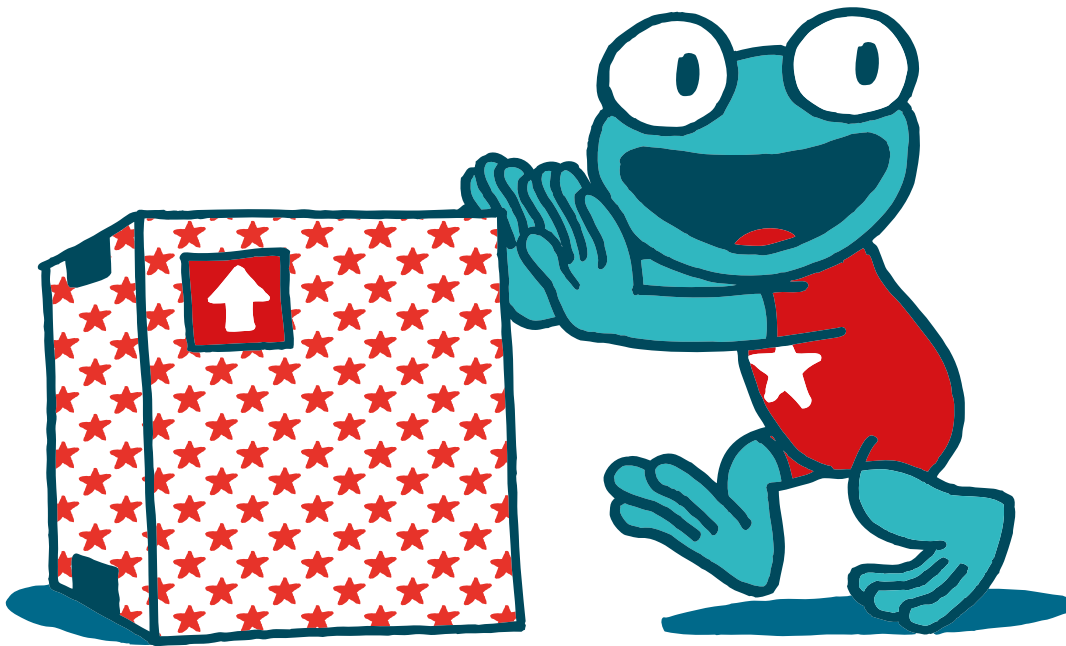
28

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 chronometrereren. 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

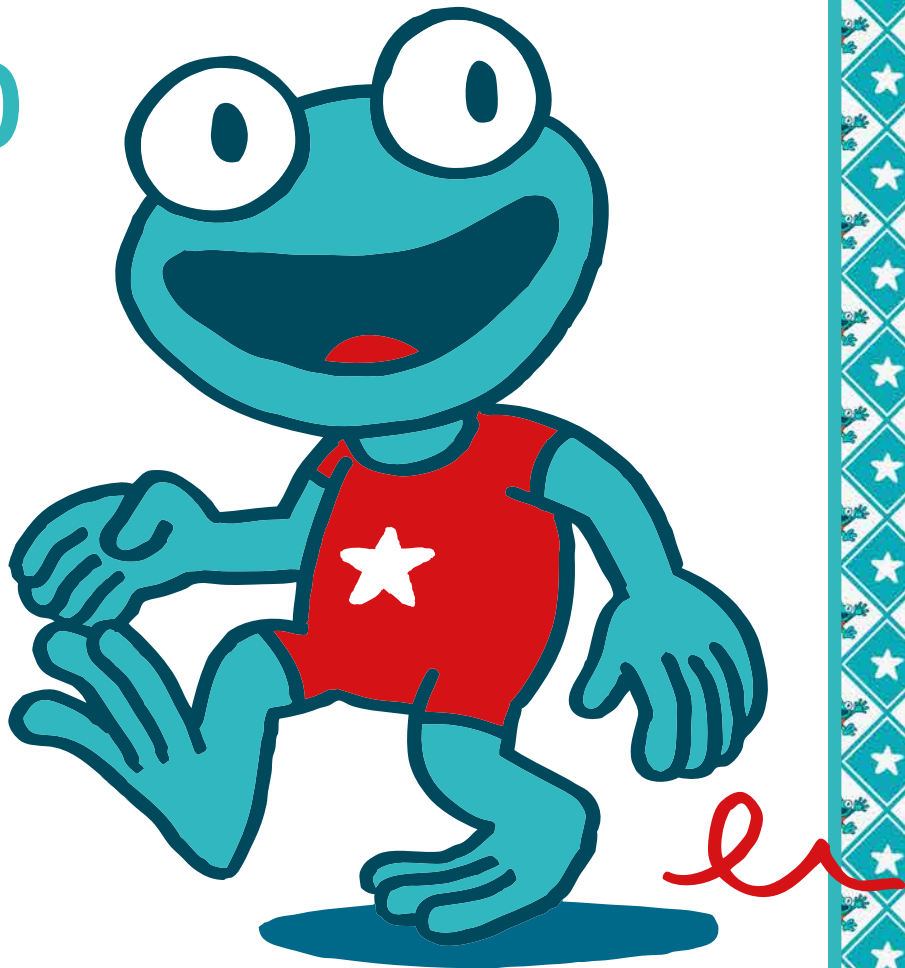
Sla een tennisbal met een tennisracket tegen de muur en probeer dat zoveel mogelijk te herhalen

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 pingpong-balletje 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 pingpong-pallet zoveel mogelijk balletjes in een koffer

24

Verzin een 'haka'

25

Hang een lege pet-fles 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?'

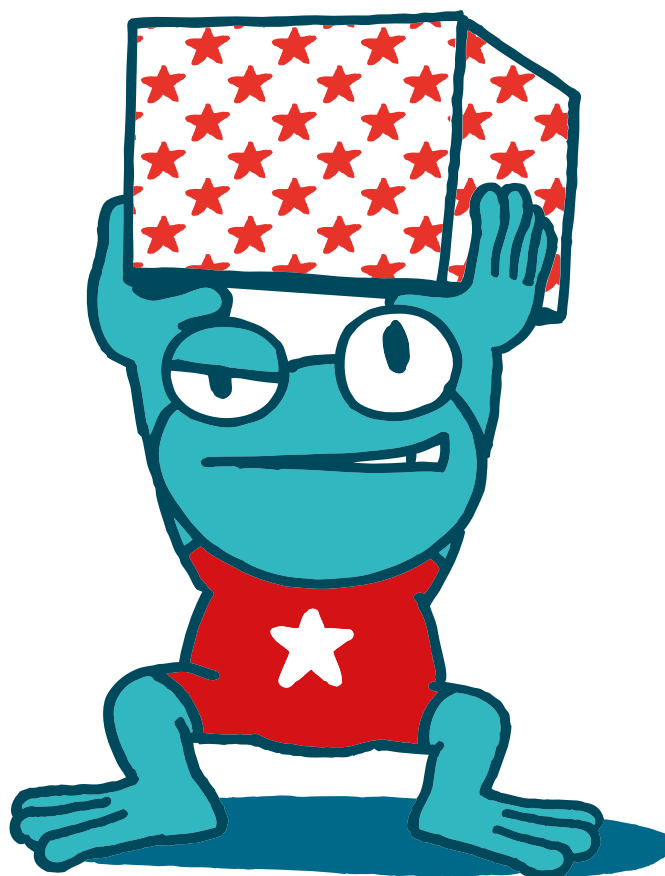
29

Zwaai met een handdoek van links naar rechts zoals een vaandel-zwaai

30

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

# Mei 2020



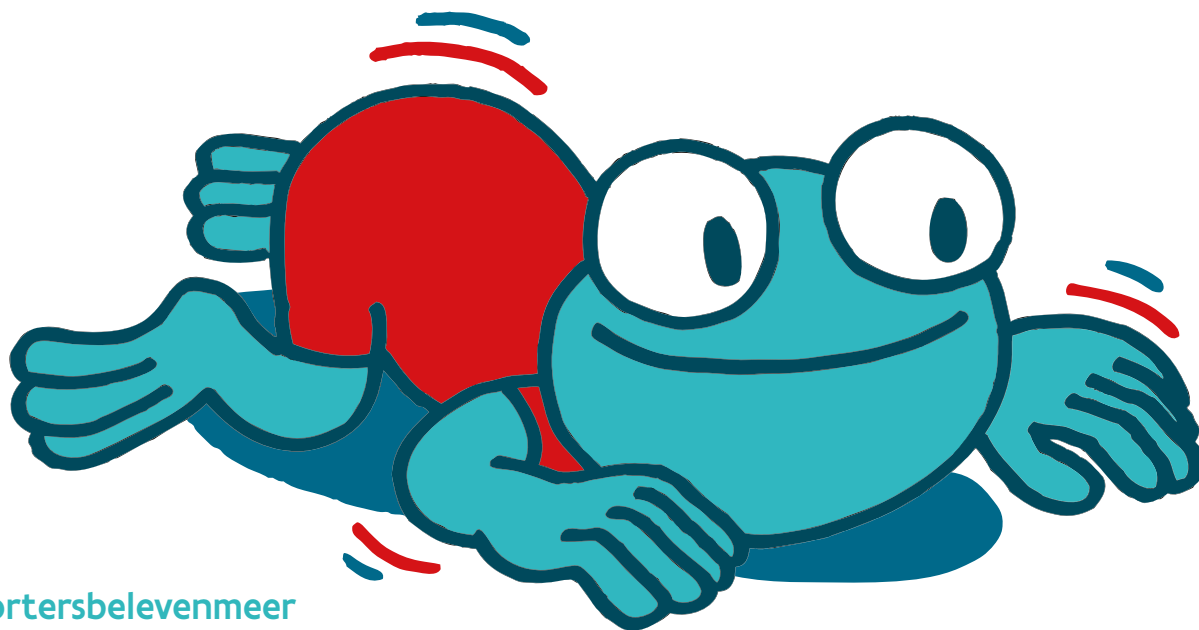
**Multimove**  
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

<b>1</b> <b>Dag van de Arbeid</b> Maak een ritje met een step	<b>2</b> maak een wandeling in de buurt. Zoek zoveel mogelijk het getal '5'	<b>3</b> Verplaats je zijwaarts op 2 horizontale touwen	<b>4</b> Ga gestrekt op het gras liggen en rol over je zij zoals een boomstam	<b>5</b> Sla een stokje in de grond na het planten van een nieuwe boom of plant	<b>6</b> Trap een bal in de voeten van een gezinslid. Vergroot telkens de afstand	<b>7</b> Teken 5 cirkels. Spring van cirkel naar cirkel en land telkens op 1 been zonder je evenwicht te verliezen
<b>8</b> Ga op een skateboard liggen. Duw jezelf met je voeten af tegen een muur en probeer zover mogelijk te glijden	<b>9</b> Werp met een frisbee	<b>10</b> <b>Moederdag</b> Verzamel zoveel mogelijk bembloemen in een zakje en breng ze naar je mama	<b>11</b> Ga naar buiten en zwier de sla droog in een handdoek	<b>12</b> Schaduwdrribbelen: doe elkaar na	<b>13</b> Neem een aanloop en glij op je sokken zo ver mogelijk vooruit	<b>14</b> Draag je blokendoos per 2. stap zijwaarts en achterwaarts
<b>15</b> Kruip door het huis zoals een rups	<b>16</b> Maak een voorwaartse rol op het gras	<b>17</b> Speel een spelletje minigolf. Gebruik emmers en bekertjes als 'hole'	<b>18</b> Zet je handen op een omgevallen boom en spring 10 keer zijwaarts over de boomstam	<b>19</b> Probeer een bal vanuit je handen in een vuilnisbak (emmer) te trappen	<b>20</b> Sta per 2 tegenover elkaar. Houd de andere tegen zodat hij niet voorbij je komt	<b>21</b> <b>O.H. Hemelvaart</b> Werp per 2 een tennisbal naar elkaar zonder dat hij valt. Maak de afstand telkens groter
<b>22</b> Wrijf met een doekje over de tafels, laat het doekje sierlijk over de tafels glijden	<b>23</b> Zet een liedje op en zwaai met een zakdoek op het ritme van de muziek	<b>24</b> Ga mee joggen met je papa of mama	<b>25</b> Tik een ballon omhoog terwijl je door de tuin loopt	<b>26</b> Draag zoveel mogelijk krantenproppen. Iemand anders legt telkens een prop bij	<b>27</b> Klim 5x op en af een ladder	<b>28</b> Mama draait je op de schommel helemaal op. Ze laat los en jij draait terug
<b>29</b> Geef iedereen die je binnen het gezin tegenkomt een high five	<b>30</b> Hang een sjaal aan de basketring/wasdraad. Loop aan en spring om de sjaal te tikken	<b>31</b> Speel een wedstrijdje voetbal met een flesje				



# Juni 2020



#sportersbelevenmeer

## Multimove

VOOR KINDEREN

1

Ga elk aan 1 kant van de lijn staan, neem elkaars schouders vast en duw tot je over de lijn kan stappen

2

Laat iemand een bal hoog in de lucht werpen, probeer de bal te vangen zonder bots

3

Volg elkaar op de voet. Probeer samen hetzelfde passenritme aan te houden

4

Zet een pruik met lange haren op je hoofd en zwaai heen en weer zodat de haren van de pruik wapperen

5

Dribbel met een bal rond de bomen in het bos, met je linker- en rechtervoet

6

Zet muziek op, glij sierlijk op je knusen over de vloer op het ritme van de muziek

7

Vul een grote zak met zand en hef hem op. Hoeveel zand kan je er bij doen tot je de zak niet meer kan opheffen?

8

Klim langs een brandweerpaal of touw omhoog

9

Neem een bal in 1 hand vast, strek je arm en draai snel rond je as. Laat de bal los en kijk naar waar hij vliegt

10

Sla met je hand een bal op de glijbaan of op een helling omhoog

11

Neem elk een uiteinde van een touw vast. Zwaai rustig. Probeer onder het touw door te lopen zonder het te raken

12

Neem een leeg blikje en trap het plat in zo weinig mogelijk trappen

13

Neem een zware bal vast en duw hem zo ver mogelijk vooruit

14

Maak een papieren vliegtuigje en werp het zo ver mogelijk

15

Loop zo snel mogelijk achteruit

16

Ga rechtstaan op een schommel en probeer jezelf heen en weer te zwaaien vanuit stand

17

Versnel terwijl je met een bal aan je voet dribbelt. Doe dit met links en rechts

18

Spring hoog omhoog, land op je rechterbeen en blijf 10 seconden staan. Daarna op je linkerbeen

19

Vul een emmer met waterballonnen en draag de emmer naar de tuin

20

Kruip op handen en voeten

21

start zoner

Vul een lege cleenexdoos met pingpongballetjes, bind de doos aan je heupen en schud tot alle balletjes eruit vallen

22

Sla met je vuist een bal (die goed stuijert) via de grond tegen de muur. Probeer verder te doen zonder de bal vast te nemen

23

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

24

Trap een ballon naar elkaar over de wasdraad

25

Duw een bal onder water in een emmer, laat los en kijk hoe hoog hij opspringt

26

Trek een groot T-shirt aan en vang er balletjes in die toegeworpen worden

27

Maak een wandeling en ontdek mooie plekken in jouw buurt

28

Laat iemand die groot en sterk is zijn/haar arm zijwaarts strekken, ga er aan hangen en zwaai van achter naar voor

29

Probeer iemand voorbij te dribbelen met je rechterhand. Daarna met je linkerhand

30

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

# Juli 2020



#sportersbelevenmeer

**Multimove**  
VOOR KINDEREN

1

Maak fruitsla in een grote kom, draag de kom naar buiten en geef iedereen wat fruitsla

2

Klim met behulp van een touw een schuine helling omhoog

3

Neem je papa stevig vast en laat hem snel rond-draaien tot je benen loskomen van de grond

4

Speel Chinese voetbal

5

Uitdaging: spring gedurende 1 minuut zonder te stoppen

6

Maak een doel tussen 2 schoenen. Probeer een bal voorbij de keeper in het doel te trappen

7

Je vriendje zit op een skateboard. Neem elk 1 kant van een touw vast en trek je vriendje naar je toe

8

Vang een knuffel met een keukenschort

9

Loop de duinen/een zandberg op zonder te vallen

10

Trek je sokken bijna uit zodat enkel je tenen nog in je sokken zitten, zwaai met je voeten tot je sokken uitvliegen

11

Drijf met een bal door het zand, met je rechter- en linkervoet

12

Leg een plastic zeil in de tuin en doe er water en zeep op. Neem een aanloop en glij op je buik over het zeil

13

Draag de boodschappentas vanuit de wagen naar binnen.

14

Wandel zoals een krab (op handen en voeten met buik omhoog) voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts

15

Ga op je buik op een zitbal liggen en schommel heen en weer. Duw afwisselend af op je handen en voeten

16

Sla een bal met een plankje naar je vriendje, je vriendje probeert de bal met zijn plankje weer terug te slaan.

17

Leg een hinkelparcours achterwaarts af

18

Trap binnen de 30 seconden zoveel mogelijk keren tegen een kussen

19

Probeer 5x te pompen

20

Neem in elke hand 1 balletje vast, werp afwisselend 1 balletje op en vang het zonder het andere balletje los te laten

21

**Nationale Feestdag**  
Laat je mama een aantal voorwerpen verspreiden. Probeer de voorwerpen zo snel mogelijk te verzamelen

22

Laat een windvlieger opvliegen en bestuur hem met de touwen

23

Dribbel met een bal tussen een rij stoelen, met je linker- en rechtervoet

24

Spring van een duin naar beneden en glij verder op je zitvlak naar beneden

25

Leg een ei op een lepel, neem de lepel vast en leg een parcours af zonder dat het ei valt

26

Sluip door de struiken en maak zo weinig mogelijk lawaai

27

Maak een voorwaartse rol in het water

28

Sla per 2 een ballon naar elkaar en zorg dat de ballon niet valt

29

Zet lege dozen in een rij achter elkaar, spring met 2 voeten samen over de dozen zonder ze te raken

30

Trap tegen het zand zodat je een stofwolk krijgt

31

Laat iemand een noot in zijn hand houden, probeer de noot af te nemen



# Augustus 2020



**Multimove**  
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

1

Neem 5 blokjes en sta op een afstand van een hoepel/cirkel. Hoeveel blokjes kan je in de hoepel/cirkel werpen?

2

Loop over een lijn zoals een koorddanser, zorg dat je niet naast de lijn stapt want dan val je

3

Neem per 2 een laken vast en wapper het op en neer zodat er golven gemaakt worden

4

Duw een balletje vooruit met een stok

5

Leg 2 doekjes op de vloer en schuif er mee tot aan de andere kant van de kamer zonder dat je voeten de vloer raken

6

Ga met je rug tegen de rug van je vriendje staan en steek er een knuffel tussen. Wandel naar links en rechts

7

Kruip door een tunnel van lege dozen

8

Rol een zitbal/grote bal vooruit tussen een parcours van flessen

9

Sla met een drijfplankje in het water zodat er golven ontstaan

10

Spring met een voorwerp tussen je benen

11

Maak een toren van blikken en trap hem omver

12

Hang een touw aan een wasmand en trek de wasmand naar je toe

13

Houd een waterballonnengevecht

14

Doe een blinddoek aan en leg een parcours af tussen melkblikken, je mama is je coach

15

**O.L.V.-Hemelvaart**

Vul een sok met zand en zwaai er mee boven je hoofd. Laat los met een stevige zwaai en kijk hoe ver de sok vliegt

16

Dribbel met een bal aan de hand door een parcours. Dribbel zowel met links als rechts

17

Graaf een beekje, laat er water door lopen en glij er op je voeten door

18

Vul een picknickmand met lekkertjes en zoek een leuk plekje om te picknicken

19

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

20

Speel twister

21

Laat iemand een pingpongballetje naar je toe werpen en sla het zover mogelijk weg met een plankje

22

Spring van de rand in het zwembad, met je voeten eerst

23

Zet een fles op een verhoog. Probeer de fles er met je voet af te trappen

24

Trek je op aan een klimrek

25

Gooi een zwemband rond je broer of zus

26

Leg een ladder op de grond. Stap op elke trede zonder de grond te raken

27

Schommel synchroon met je vriendje/broer/zus

28

Dribbel een bal met een racket op de grond. Eerst met je rechterhand, daarna met je linkerhand

29

Glij in 5 minuten zoveel mogelijk keer van een glijbaan

30

Draag een mand met fruit op je hoofd en geef iedereen in huis een stuk fruit

31

Klim op een trapladder, met hulp

# September 2020

**Multimove**  
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer



1

Drijf op je rug in het zwembad, duw met je armen tegen het water zodat je rond je lengteas draait

2

Zet een liedje op en sla op tafel op het ritme van de muziek

3

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

4

Klem een steentje tussen je tenen en trap het in een doos

5

Laat je vriendje op een skateboard zitten en duw hem vooruit

6

Zoek een fruitboom, laat iemand heel hard met de boom schudden en probeer het fruit op te vangen in een mandje

7

Loop zo snel mogelijk naar de overkant van de ruimte. Plaats telkens 1 voet op elke tegel

8

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

9

Hou een vriendje bij de hand, dribbelen naar de overkant zonder elkaar los te laten. Daarna met de andere hand

10

Slalom met je step rond melkbrikken

11

Hef de hoeken van de matras op wanneer je mama het bed opmaakt

12

Klim op verschillende manieren een klimrek op en af

13

Speel ballontennis

14

Doe een koprol per 2

15

Spring zo ver je kan. Leg een stok waar je landde en probeer daarna verder te springen

16

Trap een bal tussen de benen van je papa. Ga telkens verder staan

17

Schiet steentjes met een katapult tegen de bomen

18

Gooi kartonnen ringen rond de armen van je broer/zus

19

Tik zoveel mogelijk bomen in 1 minuut

20

Neem met 3 een laken met daarop een knuffel vast. Zwaai op en neer en vang de knuffel met het laken op

21

Start herfst

Tik een ballon omhoog met je hoofd, schouders, armen, handen, knieën en voeten zonder dat de ballon valt

22

Neem een aanloop en glij door de modder

23

Breng met z'n allen zand/water over met een plastic zeil naar de andere kant van de tuin

24

Sluij een schuine helling op zoals een soldaat

25

Plaats een stok op de grond en draai er 5 rondjes rond. Probeer daarna je zus of broer te tikken

26

Maak een sokkenbal en sla er tegen met een opgerolde krant

27

Spring in het zand en probeer recht te landen zodat je een mooie afdruk van je schoenen of voeten krijgt

28

Trap een bal in een plas en laat het water opspatten

29

Schud met een boom tot er bladeren af vallen

30

Neem een stok en werp er mee alsof het een speer is



# Oktober 2020



**Multimove**  
VOOR KINDEREN

#sportersbelevenmeer

1

Stap op je tenen het hele huis rond

2

Pak een handdoek of grote zak mee naar buiten en zwaai er mee zodat de bladeren omhoog vliegen

3

Hou een iemand bij de hand, dribbel met een bal aan de voet tussen enkele flessen

4

Glij zoals een slak door het huis

5

Vul een emmer met zand, hef de emmer uit de zandbak en draag hem mee met 1 hand

6

Speel tikkertje op handen en voeten

7

Verzin een dansje en toon het aan je mama

8

Sla met je handpalm zoveel mogelijk noten in een emmer

9

Bouw een toren met blokken en spring erover

10

Maak een hoop met bladeren en trap in de hoop zodat de bladeren in het rond vliegen

11

Speel een spelletje armworstelen

12

Gooi blaadjes omhoog en loop er onderdoor

13

Wandel over de tegels zonder een voeg te raken

14

Plaats je knieën op de schommel en probeer zo te schommelen

15

Duw een bolster vooruit met een tak

16

Ga op je rug op een skateboard liggen en duw je stevig af

17

Neem een emmer mee naar het bos en verzamel zoveel mogelijk noten/kastanjes

18

Klim met handen en voeten een steile helling omhoog

19

Maak een klein bolletje en wieg heen en weer op je rug

20

Sla met stokjes op een trommel en maak een melodietje

21

Laat je mama als een zeester op de grond liggen. Spring over haar armen en benen zonder haar te raken

22

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

23

Zet je broer of zus in een kar op wieltjes en duw de kar vooruit

24

Laat iemand verschillende ballen (van klein naar groot) naar je toewerpen, probeer elke bal te vangen

25

Doe een wedstrijdje om ter snelst achterwaarts lopen

26

Bouw een toren met blokken en probeer hem om te zwaaien met een touw (lasso)

27

Hou een balletje in de lucht met een tennisracket

28

Doe rond elke voet een plastic zak en glij over het gras met de zakken aan je voeten

29

Vul de wasmand met vuile was en breng hem naar de wasmachine

30

Zet een aantal stoelen in een rij achter elkaar. Kruip afwisselend over en onder de stoelen

31

**Halloween**

Rol jezelf in een deken zoals een mummy

# november 2020



**Multimove**  
VOOR KINDEREN  
#sportersbelevenmeer

1

## Allerheiligen

Maak een wandeling en tel het aantal griezels in je buurt

2

Ga naar een beek/erover. Zorg dat je er niet in valt

3

Trap tegen een bal die naar je toe komt gerold

4

Iemand staat op een krant, probeer hem eraf te trekken

5

Vang een ballon met je neus en probeer hem op je neus te houden

6

Duw een blad tegen je buik. Loop zo snel zodat het blad tegen je buik blijft plakken zonder dat je het nog moet vasthouden

7

Gooi een veer in de lucht. Probeer de veer in de lucht te houden door met een doekje te zwaaien

8

Sta per 2 tegenover elkaar. Probeer de andere voorbij te dribbelen met je rechtervoet. Daarna met je linkervoet

9

Hang een emmer aan de wasdraad. Sla een bal met een racket in de emmer

10

Ga in een rij achter elkaar staan. Geef een doosje afwisselend boven het hoofd en tussen de benen door

11

## Wapenstilstand

Ga onderaan een heuvel liggen en probeer naar boven te rollen

12

Kruip onder een laag touw zonder het te raken

13

Trap een ballon zo hoog mogelijk in de lucht

14

Bouw een blokkentoren. Tik met je hand telkens het bovenste blokje eraf, één per één

15

Spring achterwaarts op 1 been

16

Duw een zware doos 10 meter vooruit

17

Laat iemand verschillende voorwerpen gooien probeer ze allemaal te vangen in een emmer

18

Laat iemand in zijn handen klappen. Als hij snel klapt, dan loop je sneller. Als hij traag klapt, vertraag je

19

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

20

Maak poortjes met melkbrikken, dribbel tussen alle poortjes met een bal aan je rechtervoet. Daarna met je linkervoet

21

Spring zo hoog mogelijk op een trampoline

22

Leg een bal/steentjes in jouw spade en draag het rond

23

Klim op de takken van een boom

24

Maak 5 pirouettes op je linkerbeen. Daarna op je rechterbeen

25

Iemand loopt rond met een lege doos, probeer een pittenzakje (rijstzakje) in de doos te werpen

26

Spring in de zetel en land op je zitvlak

27

Trap een bal vanuit je handen over de wasdraad

28

Ga naar het bos en zoek verschillende soorten paddenstoelen

29

Gooi een bal in de lucht, draai 1x rond je as en vang hem terug op

30

Iemand verstopt een wekker in het huis. Zoek de wekker en zorg dat je hem vindt voor hij afgaat



# December 2020



#sportersbelevenmeer

**Multimove**  
VOOR KINDEREN

1

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

2

Steun op een rekstok en zwaai je benen achterwaarts

3

Glij met je slee door de modder

4

Ga zitten, klem een bal tussen je voeten en hef hem 15x op

5

Hou per 2 een balletje in de lucht door hem naar elkaar te slaan met een tennisracket

6  
Sinterklaas

Strooi snoep zoals Sinterklaas

7

Kruip in een laken en doe een spook na

8

Laat iemand ballen naar je toe rollen. Spring over elke bal

9

Speel voetbal. Leg een emmer plat op de grond en probeer de bal er in zo weinig mogelijk keren in te trappen

10

Laat je papa op de bureaustoel zitten. Duw hem door het huis

11

Rol over je schouder door de deuropening zoals een spion

12

Ga per 2 staan, bind elkaars voeten aan elkaar vast met een touw en leg een parcours af

13

Zwaai tijdens een fietstocht naar iedereen die je tegenkomt

14

Duw met een borstel een balletje vooruit en slalom tussen je knuffels

15

Til je broer/zus van de grond telkens je hem/haar tegenkomt

16

Fiets door de sneeuw of door los zand

17

Klim op en over een muur

18

Per 2: neem elkaars handen vast en draai rondjes zonder elkaar los te laten. Draai in 2 richtingen

19

Hang een bal aan een touwtje. Trap de bal telkens vooruit als hij terugkomt

20

Leg krantenpapieren op de grond. Spring op 1 been van papier naar papier

21

Zet een plankje rechtop. Sla het met je hand omver

22

Vul een emmer met sneeuw/zand. Zet hem op je slee/skateboard en trek het vooruit om de emmer te verplaatsen

23

Speel paintball met propjes krantenpapier

24

Loop zo snel mogelijk 3 rondjes rond de auto

25

Zet een kersliedje op en dans op het ritme van de muziek. Zwaai met je armen, handen, ...

26

Dribbel een bal met 2 handen tegelijk

27

Doe met het hele gezin een estafette op een skateboard

28

Maak een stapel met boeken, hef de stapel omhoog zonder dat er een boek valt

29

Maak een grote sneeuwbal en klim er bovenop

30

Ga zitten met je voeten van de grond, duw je af met je handen en draai op je zitvlak

31

Elk kind slaat om de beurt de ballon omhoog. De ballon mag de grond niet raken