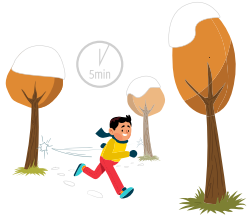


JANUARI 2024

WEEK 1



woensdag

Tik zo veel mogelijk bomen in 5 minuten



zaterdag

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



zondag

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

WEEK 2



woensdag

Ga op een schommel staan, buig door je benen en probeer de schommel in beweging te houden



zaterdag

Houd een ballon zo lang mogelijk in de lucht met je voet. Eventueel met een tussenbots.



zondag

Maak met het hele gezin 3 verschillende piramides

WEEK 3



woensdag

Maak een fietstochtje (loopfiets of step mag ook)



zaterdag

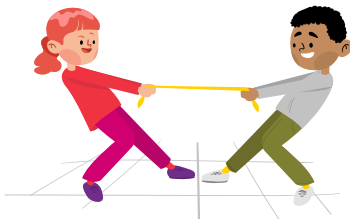
Draai 10x rond je eigen as en probeer nadien op een lijn te lopen



zondag

Trommel met houten lepels op een emmer

WEEK 4



woensdag

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



zaterdag

Dribbel met een bal, zowel met je linker- als rechterhand



zondag

Sluip op je buik onder de tafel en stoelen door

WEEK 5



woensdag

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



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

FEBRUARI 2024

WEEK 5



zaterdag

Mama doet sit-ups. Jullie gooien ondertussen een bal naar elkaar



zondag

Spring met een voorwerp tussen je knieën

WEEK 6



woensdag

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



zaterdag

Trap tijdens een wandeling een klein steentje verder



zondag

Speel kruiwagentje

WEEK 7



woensdag

Glij in 5 minuten zoveel mogelijk keer van een glijbaan



zaterdag

Houd elkaars handen vast (gekruist) en draai cirkeltjes



zondag

Houd een kussengevecht

WEEK 8



woensdag

Rol een hoepel/fietsband vooruit en duw hem met een stokje verder



zaterdag

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



zondag

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

WEEK 9



woensdag

Stap achterwaarts op een voeg in de vloer



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

MAART 2024

WEEK 9



zaterdag

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



zondag

Plaats melkblikken op elkaar. Stap of spring erover

WEEK 10



woensdag

Zwaai een sjaal hoog en laag boven de grond op het ritme van de muziek (snel en traag)



zaterdag

Trap een bal tegen de muur en kaats hem steeds terug



zondag

Leg een washandje op je hoofd en leg een parcours af

WEEK 11



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

Houd met een plankje een balletje in de lucht

WEEK 12



woensdag

Hang een touw aan een wasmand. Trek de wasmand naar je toe



zaterdag

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



zondag

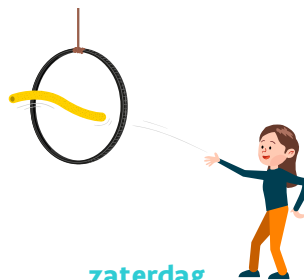
Speel tikkertje op handen en voeten

WEEK 13



woensdag

Per 2: Steek een ballon onder jullie trui. Loop met de ballonnen tegen elkaar en stap zijwaarts



zaterdag

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



zondag

Spring van een trapje, stoel of laag bed naar beneden. Land op beide voeten



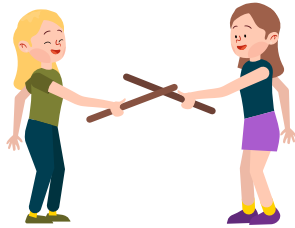
#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

APRIL 2024

WEEK 14



woensdag

Sabel met stokken of isoleerbuizen



zaterdag

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



zondag

Trap melkbrikken plat met de voeten

WEEK 15



woensdag

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



zaterdag

Hoelahoepen



zondag

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

WEEK 16



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

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

WEEK 17



woensdag

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



zaterdag

Speel paintball met propjes krantenpapier.
Verstop je achter een stoel en raak de andere
zo snel mogelijk



zondag

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



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

MEI 2024

WEEK 18



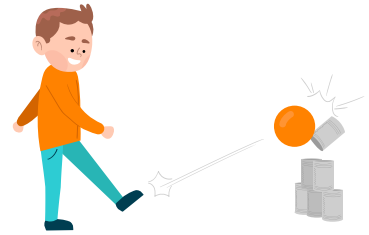
woensdag

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



zaterdag

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



zondag

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

WEEK 19



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

Sla met een opgerolde krant een
ballon naar elkaar

WEEK 20



woensdag

Trek je stevig op aan een klimtoestel
in de speeltuin



zaterdag

Kruip op handen en knieën en duw een bal
vooruit tussen de poten van stoelen



zondag

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

WEEK 21



woensdag

Houd een bezemsteel vast en zwaaai 1 been erover.
Galoppeer als een paard



zaterdag

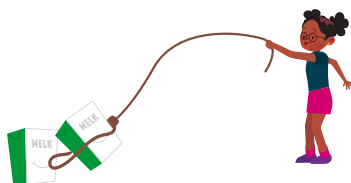
Maak een frietzak met een blad papier.
Gooi een balletje in de lucht en vang het met de frietzak



zondag

Draai rond en laat een touw over de grond slepen.
Je kind springt erover

WEEK 22



woensdag

Maak een lasso, zwier ermee en
probeer melkbrikken te vangen



zaterdag

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



zondag

Neem al jouw boeken en bouw er een hoge toren mee



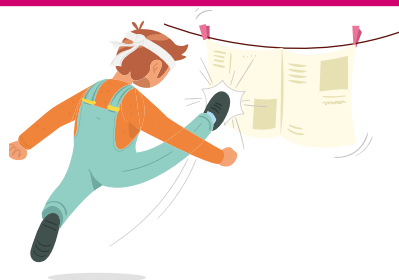
#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

juni 2024

WEEK 22



zaterdag

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



zondag

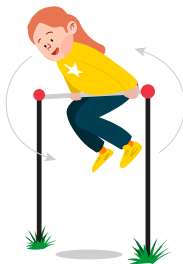
Neem al jouw boeken en bouw er een hoge toren mee

WEEK 23



woensdag

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



zaterdag

Draai rond een rekstok



zondag

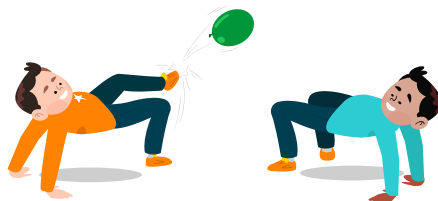
Blaas zeepbellen en sla ze stuk met je handen

WEEK 24



woensdag

Duw een ander kind in gang op een schommel



zaterdag

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



zondag

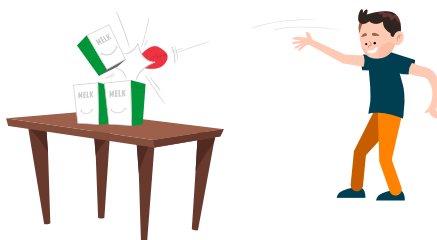
Klim in een boom en klauter over
boomstammen en -stronken

WEEK 25



woensdag

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



zaterdag

Gooi met een pittenzakje een toren lege melkbrikken om



zondag

Spring omhoog op een trapje of steen

WEEK 26



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

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



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

JULI 2024

WEEK 27



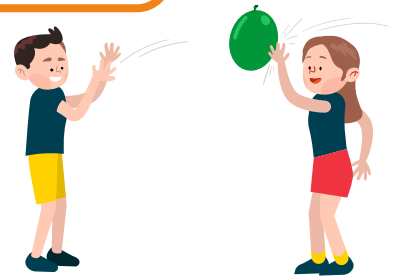
woensdag

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



zaterdag

Ga onderaan een helling liggen en probeer naar boven te rollen



zondag

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

WEEK 28



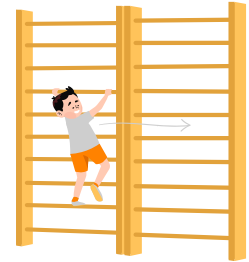
woensdag

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



zaterdag

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



zondag

Verplaats je zijwaarts op een klimrek of klimstructuur

WEEK 29



woensdag

Stap geblinddoekt over een parcours. Mama wijst je de weg



zaterdag

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



zondag

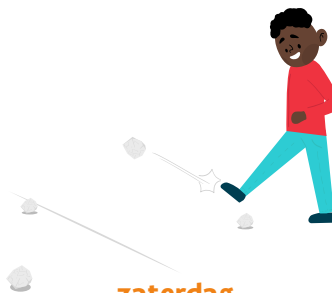
Duw je af op de bodem van het zwembad en spring zo hoog mogelijk

WEEK 30



woensdag

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



zaterdag

Trap zoveel mogelijk stevige krantenproppen over een lijn



zondag

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

WEEK 31



woensdag

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



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

AUGUSTUS 2024

WEEK 31



zaterdag

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



zondag

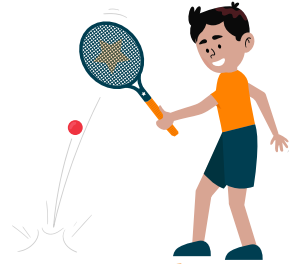
Sta in ondiep water en spetter elkaar gedurende 1 minuut zo veel mogelijk nat

WEEK 32



woensdag

Duw een doos vooruit in het zand



zaterdag

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



zondag

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

WEEK 33



woensdag

Leg een bal op je handrug en stap vooruit. Houd de bal in evenwicht op je hand



zaterdag

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



zondag

Ontwijk al springend de ballen die naar je toe rollen

WEEK 34



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

Zet een bekertje met water op je hoofd en leg een parcours af (illustratie: buiten)

WEEK 35



woensdag

Glij in de speeltuin langs een brandweerpaal naar beneden



zaterdag

Rol van een drijvende mat/luchtmatras in het water



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

SEPTEMBER 2024

WEEK 35



zondag

Hang waterballonnen op en sla er met een stok tegen

WEEK 36



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

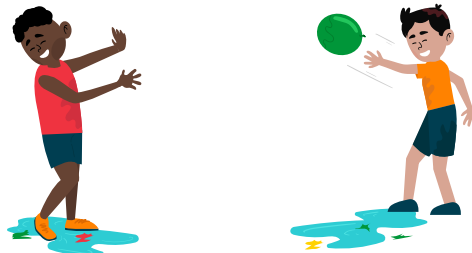
Klim op een schuine helling omhoog met behulp van een touw

WEEK 37



woensdag

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



zaterdag

Gooi waterballonnen naar elkaar. Wie houdt het droog?



zondag

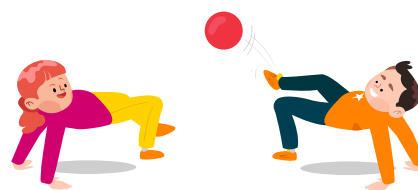
Hang een handdoek, sok, trui aan de wasdraad. Spring omhoog om het te tikken

WEEK 38



woensdag

Ga samen op de kabelbaan



zaterdag

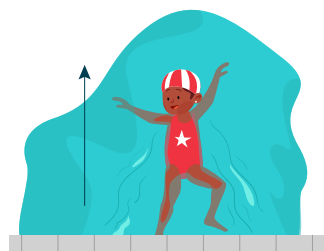
Trap een bal naar elkaar terwijl je in krabhouding staat (op handen en voeten met buik omhoog)



zondag

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

WEEK 39



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

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



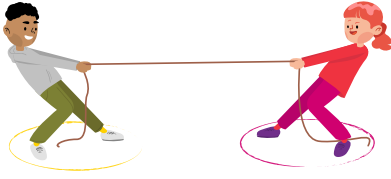
#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

OKTOBER 2024

WEEK 40



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

Ga achterwaarts op handen en voeten rond de zetel of tafel

WEEK 41



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

Spring op een springbal vooruit, achteruit en zijwaarts

WEEK 42



woensdag

Duw een bolster vooruit met een tak



zaterdag

Trap tegen kastanjes of noten en probeer een boom te raken



zondag

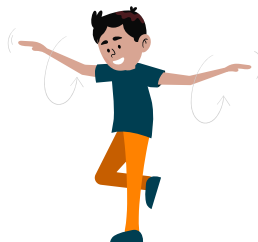
Bouw een kamp met takken

WEEK 43



woensdag

Gooi blaadjes omhoog en loop er onderdoor



zaterdag

Sta op 1 been met de armen zijwaarts en draai je armen (eventueel met een ring/hoelahoep rond je arm)



zondag

Houd een ballon of strandbal met een stokje in de lucht

WEEK 44



woensdag

Duw met een racket een bal op een helling omhoog



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

NOVEMBER 2024

WEEK 44



zaterdag

Gooi ringen rond een aantal pompoenen



zondag

Verzamel blaadjes in verschillende kleuren en maak een kunstwerk



woensdag

Klim aan een touw naar boven



zaterdag

Houd met 2 stokjes een ander stokje in de lucht



zondag

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

WEEK 45



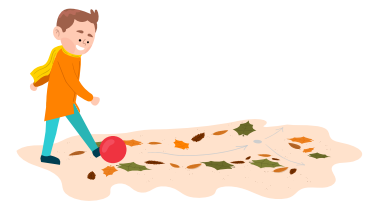
woensdag

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



zaterdag

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



zondag

Leg een doolhof met blaadjes en trap je bal erdoor

WEEK 46



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

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

WEEK 47



woensdag

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



zaterdag

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

WEEK 48



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

DECEMBER 2024

WEEK 48

WEEK 49

WEEK 50

WEEK 51

WEEK 52



zondag

Sluip als een slang



woensdag

Loop op stelten of loopklossen



zaterdag

Maak een koprol



zondag

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



woensdag

Zet muziek op en veeg samen al dansend de vloer



zaterdag

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



zondag

Ga 10 keer op je handen staan, met hulp



woensdag

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



zaterdag

Maak pirouetten op 1 been. Daarna op je ander been



zondag

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



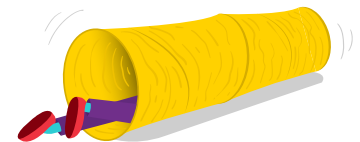
woensdag

Armworstelen met alle gezinsleden. Wie wint?



zaterdag

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



zondag

Kruip door een tunnel van lege dozen of door een kruiptunnel



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN