

JANUARI 2025

WEEK 1



woensdag

Zaklamptikkertje tijdens een avondwandeling: probeer de anderen te tikken door op hen te schijnen met je zaklamp



zaterdag

Jagerbal in de tuin met alle gezinsleden: de tikker gooit de anderen aan met een bal



zondag

Per 2: doe haasje-over rond de volledige (speel)tuin

WEEK 2



woensdag

Schommel synchroon met je vriend(in), broer of zus



zaterdag

Balanceer een pingpongballetje op je palet. Draai om de 5x



zondag

Maak met het hele gezin 3 verschillende piramides

WEEK 3



woensdag

Slalom met de fiets tussen een parcours gemaakt uit al je speelgoed



zaterdag

Maak een pirouette op een natte plek



zondag

Houd een kussengevecht met je papa of mama

WEEK 4



woensdag

Papa heeft een kussen stevig vast. Probeer het af te pakken



zaterdag

Dribbel met een bal rond een boom. Wissel van richting en/of hand om de 5 toertjes



zondag

Kruip tussen de benen van mama of papa

WEEK 5



woensdag

Speel tikkertje in het ondiepe water van het zwembad



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

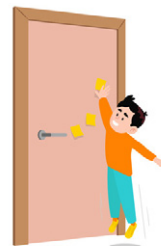
FEBRUARI 2025

WEEK 5



zaterdag

Gooi zakdoeken in de lucht en probeer ze op te vangen. Wie kan er het meest aantal zakdoeken gooien en opvangen zonder dat ze de grond raken?



zondag

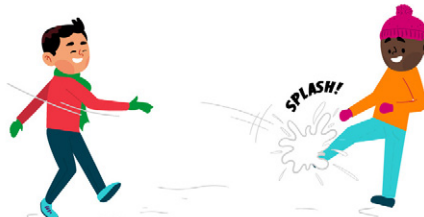
Spring omhoog en kleef een post-it op de muur. Probeer de post-it steeds hoger te kleven

WEEK 6



woensdag

Doe vandaag alles met je niet-voorkeurshand in de klas



zaterdag

Je vriendje gooit een sneeuwbal, jij trapt hem in de lucht kapot



zondag

Maak een lasso, zwier ermee en probeer je opa of oma te vangen

WEEK 7



woensdag

Lig met je buik op een plank met wieljes (bv. skateboard). Duw met je voeten vooruit



zaterdag

Rol (zijwaarts, voorwaarts en achterwaarts) van een helling af



zondag

Verzin een romantisch dansje en geef een optreden aan je gezin

WEEK 8



woensdag

Per 2: met de rug tegen elkaar. Probeer de andere over een lijn te duwen



zaterdag

Trap de bal over de wasdraad



zondag

Speel tikkertje op handen en knieën

WEEK 9



woensdag

Speel verstoppertje in huis of in de tuin



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

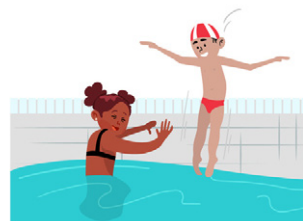
MAART 2025

WEEK 9



zaterdag

Zet een wc-rol op tafel.
Gooi een pingpongballetje in het gaatje



zondag

Spring van de rand in het zwembad,
voeten eerst

WEEK 10



woensdag

Help je mama of papa de lakens uitschudden



zaterdag

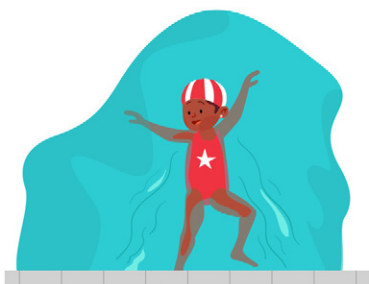
Trap de bal hoog tegen de muur en
vang hem op met beide handen



zondag

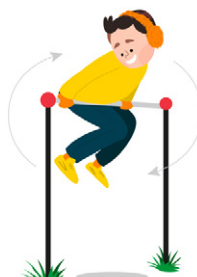
Verzamel zo veel mogelijk vuile kledij en
leg ze in de wasmand

WEEK 11



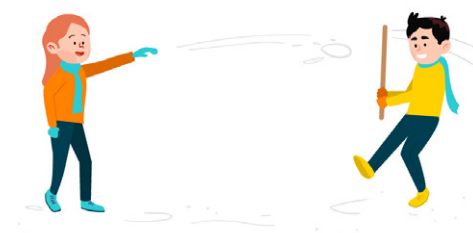
woensdag

Hou de zwembadrand vast, duw je af aan de rand en
glijd zo ver mogelijk in het water



zaterdag

Draai rond een rekstok op een speelterrein



zondag

Laat iemand een sneeuwbal naar je werpen en
sla de sneeuwbal stuk met een stok

WEEK 12



woensdag

Armworstelen: doe een wedstrijdje
armworstelen met het hele gezin



zaterdag

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



zondag

Kruip door een zelfgemaakte tunnel
(stoelen, tafels, doeken, ...)

WEEK 13



woensdag

Per 2: tik zo veel mogelijk bomen in 5 minuten



zaterdag

Mama laat een sokje vallen. Jij vangt het
op voordat het de grond raakt



zondag

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



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

APRIL 2025

WEEK 14



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

Trap de bal in zo weinig mogelijk keer rond de speeltuin

WEEK 15



woensdag

Doe je beste glijkousen aan. Houd samen met iemand een handdoek vast en laat je vooruit trekken



zaterdag

Probeer te ontsnappen uit een stevige houdgreep van papa



zondag

Ga naar buiten als het regent en doe de regendans

WEEK 16



woensdag

Per 2: sta in pomphouding voor elkaar. Probeer de andere zijn handen weg te trekken



zaterdag

Camoufleer je, sluip als een soldaat door de tuin en bouw een kamp



zondag

Verzamel alle paaseitjes in een emmer. Sorteert ze nadien per kleur

WEEK 17



woensdag

Doe mee aan de buitenspeeldag in jouw gemeente



zaterdag

Maak vliegtuigjes van papier. Welk vliegtuigje zweeft het verst?



zondag

Spring zoveel mogelijk in een touw gedurende 1 minuut

WEEK 18



woensdag

Zet een liedje op en zwaai op het ritme van de muziek met een handdoek



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

MEI 2025

WEEK 18



zaterdag

Plaats een stoel op het gras.
Trap de bal onder de stoel vanop een afstand



zondag

Bouw een kamp met takken en
bladeren in je tuin of bos

WEEK 19



woensdag

Glijd zo snel mogelijk van de glijbaan



zaterdag

Speel Chinees voetbal in de tuin



zondag

Moederdag: geef je mama een grote knuffel
en hef je benen zo lang mogelijk in de lucht

WEEK 20



woensdag

Maak een grote cirkel met een tak/touw.
Probeer iemand in de cirkel te trekken



zaterdag

Dribbel met je vriendjes door elkaar met de bal.
Probeer elkaars bal weg te tikken



zondag

Klim op verschillende manieren in een boom
en klauter over boomstammen en boomstronken

WEEK 21



woensdag

Maak een grote toren van WC-rollen.
Gooi vanop een afstand de WC-rollen met een bal omver



zaterdag

Maak een strandwandeling en
verzamel zo veel mogelijk schelpen



zondag

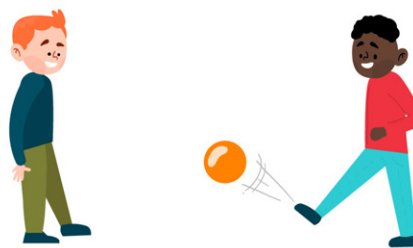
Hink op 1 been terwijl je je tanden poetst

WEEK 22



woensdag

Plaats je knieën op de schommel en probeer
te schommelen. Daarna probeer je hetzelfde rechtstaand



zaterdag

Per 2: trap de bal naar elkaar,
zowel met de linker- als rechtervoet



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

Juni 2025

WEEK 22



zondag

Vul een bekertje met water en plaats deze op je hoofd. Leg een zelfgemaakt parcours af zonder water te morsen

WEEK 23



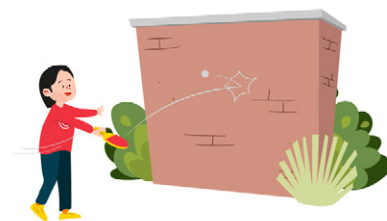
woensdag

Maak een fietstochtje en picknick onderweg (loopfiets of step kan ook)



zaterdag

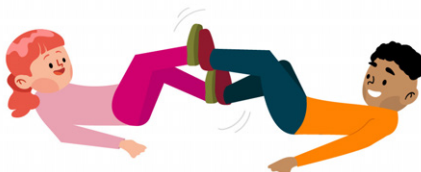
Per 2: neem elkaars handen of polsen vast en draai rondjes zonder elkaar los te laten



zondag

Sla een pingpongballetje met een pallet tegen de muur. Zorg dat de bal de grond niet raakt

WEEK 24



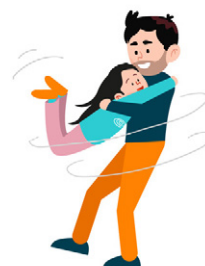
woensdag

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



zaterdag

Verkleed je als soldaat en sluip doorheen het hele huis



zondag

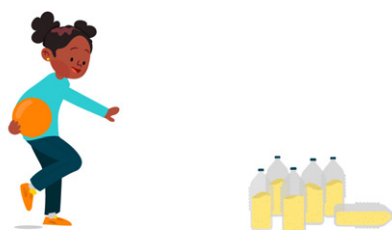
Vaderdag: geef je papa een grote knuffel en laat je rondslingeren terwijl je hem vasthoudt

WEEK 25



woensdag

Per 2: verstopt je knuffel en laat je vriendje hem zoeken. Jij leidt hem/haar met warm of koud (dichter of verder)



zaterdag

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



zondag

Spring zo hoog mogelijk op een trampoline en doe een streksprong, knieën heffen, benen spreiden, halve draai, ...

WEEK 26



woensdag

Na-apen: zet een leuk liedje op. Eén iemand voert uit, de andere doet na (armen zwaaien, ronddraaien, ...)



zaterdag

Trap met de bal verschillende melkbrikken omver die verspreidt in de tuin staan



zondag

Gooi vanop een afstand de tennisbal in de emmer via verschillende botsen (1x botsen, 2x botsen, ...)



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

JULI 2025

WEEK 27



woensdag

Leg een plastic zeil op het gras en besproei met water en zeep. Neem een aanloop en glijd zo ver mogelijk op de voeten, buik, rug, ...



zaterdag

Leg een bal op de grond, leg je hand op de bal en draai 5 rondjes. Probeer daarna op een rechte lijn te wandelen



zondag

Speel een spelletje minigolf

WEEK 28



woensdag

Duw je broer, zus of vriend(in) in gang op de schommel in de speeltuin



zaterdag

Houd een ballon zo lang mogelijk hoog met verschillende lichaamsdelen. Eventueel met een tussenbots



zondag

Kruip in een ondiep zwembad als een diertje (krokodil, aap, vis, olifant, krab, ...)

WEEK 29



woensdag

Doe een waterpistoolgevecht in de tuin en ontwijk het water



zaterdag

Maak sponzen nat en gooi ze tegen mama, papa, broer, zus, oma en/of opa



zondag

Hinkel de trap omhoog op 1 been. Hinkel met het andere been terug naar beneden

WEEK 30



woensdag

Per 2: trek je sokken bijna uit zodat enkel je tenen nog in je sokken zitten. Wie kan er het snelst zijn sokken laten uitvliegen?



zaterdag

Hang tijdschriften aan de wasdraad. Trap met de bal op de tijdschriften



zondag

Trek samen met je papa het onkruid en verzamel ze in een grote kruiwagen

WEEK 31



woensdag

Ga van de glijbaan op je buik of rug

#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

AUGUSTUS 2025

WEEK 31



zaterdag

Ga op een schommel zitten, draai de schommel een aantal keren rond zijn as. Laat vervolgens los zodat je rondjes draait tot de touwen weer evenwijdig staan



zondag

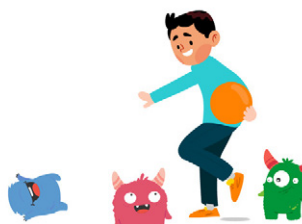
Sla met stokjes op een emmer en maak een leuk melodietje

WEEK 32



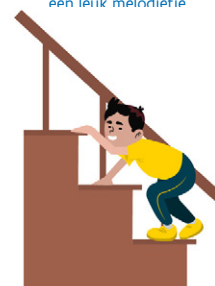
woensdag

Per 2: maak een grote cirkel met een tak/touw. Neem elkaars polsen vast en probeer elkaar uit de cirkel te duwen/trekken



zaterdag

Maak een parcours met al je knuffels. Dribbel met een bal rond je knuffels



zondag

Ga op handen en voeten de trap op en af

WEEK 33



woensdag

Doe tikkertje rond de tafel/zetel met je broer, zus, mama of papa



zaterdag

Gooi waterballonnen naar elkaar. Wie houdt het droog?



zondag

Geef iedereen die je tegenkomt een zo hoog mogelijk high five

WEEK 34



woensdag

Draai rondjes met een bekertje water. Wie houdt het meeste water over?



zaterdag

Trap de bal zo hoog mogelijk en vang hem op met beide handen



zondag

Hang het eten voor de vogeltjes op in de tuin

WEEK 35



woensdag

Trek je rolschaatsen aan. Neem een aanloop en glijd zo lang mogelijk



zaterdag

Maak een rol (zijwaarts, voorwaarts en achterwaarts) in het water



zondag

Per 2: hang een waterballon op in de tuin. Je slaat de ballon stuk terwijl je vriend(in) onder de ballon zit



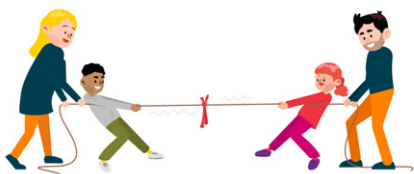
#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

SEPTEMBER 2025

WEEK 36



woensdag

Touwtrekken: doe een wedstrijdje touwtrekken met het hele gezin



zaterdag

Dribbel met een bal tussen je eigen benen. Wissel van hand om de 5x



zondag

Leg je favoriete knuffel op je rug en kruip op handen en voeten door het huis

WEEK 37



woensdag

Maak een wandeling naar je sportclub, vriendje, familie, ...



zaterdag

Houd een waterballonnengevecht met enkele vriendjes



zondag

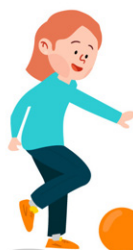
Zet muziek op en spring op het ritme van de muziek met je vriendjes

WEEK 38



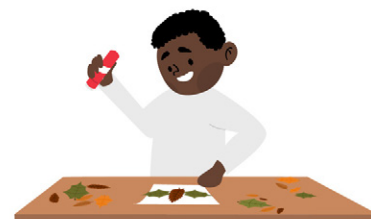
woensdag

Zwaai tijdens een fietstocht naar iedereen die je tegenkomt



zaterdag

Bowling: trap met een bal de plastic flessen omver



zondag

Verzamel in het bos zo veel mogelijk blaadjes en maak er een kunstwerkje mee

WEEK 39



woensdag

Ga in een kar zitten en laat je vooruit duwen door je mama of papa



zaterdag

Ga op een draaiende bureaustoel zitten, draai 10 rondjes en probeer op een rechte lijn te wandelen



zondag

Speel ballonbadminton met je vriend(in)



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

OKTOBER 2025

WEEK 40



woensdag

Je vriend(in) staat op een tijdschrift. Je probeert het tijdschrift van onder zijn/haar voeten te trekken



zaterdag

Houd met een gespannen handdoek de ballon in de lucht



zondag

Klim op een speeltuig als een aapje

WEEK 41



woensdag

Ga op een karretje met wielen zitten, laat je vooruit duwen en vang de zeepbellen op met je hand, voet, hoofd, ...



zaterdag

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



zondag

Per 2: laat iemand ronddraaien terwijl hij een touw op de grond sleept. Jij springt over het touw

WEEK 42



woensdag

Na-apen: probeer elkaar zo goed mogelijk na te dribbelen met een bal



zaterdag

Houd een bal/ballon zo lang mogelijk in de lucht met je voeten



zondag

Ga naar het zwembad en haal zinkende voorwerpen op

WEEK 43



woensdag

Gooi met de frisbee naar elkaar zonder dat hij de grond raakt



zaterdag

Plaats een stok op de grond en draai er 5 rondjes rond. Probeer daarna je vriend(in) te tikken



zondag

Sta in ondiep water en spetter al je vriendjes nat

WEEK 44



woensdag

Per 2: neem een lint en doe hem rond de heupen van je vriend(in). Speel paardje



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

NOVEMBER 2025

WEEK 44



zaterdag

Doe een bottle flip. Na hoeveel pogingen kan jij het flesje laten rechtstaan?



zondag

Halloween: rol jezelf in een deken zoals een spookje en laat je mama of papa schrikken

WEEK 45



woensdag

Klim op de rug van een volwassene terwijl zij/hij rondwandelt



zaterdag

Houd een ballon hoog, ga neerzitten, liggen en probeer terug recht te staan



zondag

Spring 5x in een hoepel of touw

WEEK 46



woensdag

Laat iemand zijn arm zijwaarts strekken, ga er aan hangen en zwaai van achter naar voor



zaterdag

Draag samen met je mama of papa alle boodschappen van de auto naar binnen



zondag

Trap de bal door iemands benen als ze niet aan het kijken zijn

WEEK 47



woensdag

Glijd op je buik tussen de benen van je broer/zus



zaterdag

Sorteer alle kledingsstukken in de wasmand volgens kleur



zondag

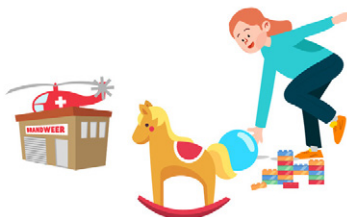
Geef elk klasgenootje die je tegenkomt een high five

WEEK 48



woensdag

Je mama of papa trekt je in het zwembad vooruit door middel van een plankje of noodle



zaterdag

Rol een bal door een parcours gemaakt uit al je speelgoed



zondag

Klim via een touw naar boven op een schuine helling



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

DECEMBER 2025

WEEK 49



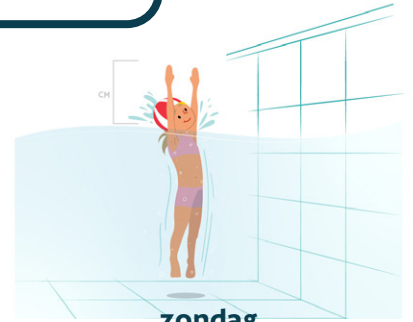
woensdag

Stap geblinddoekt door een parcours. Iemand wijst je de weg



zaterdag

Zet een sinterklaasliedje op en dans als een gekke Piet door het huis



zondag

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

WEEK 50



woensdag

Neem je knuffel stevig vast en laat hem ronddraaien tot je loslaat. Hoe ver vliegt hij?



zaterdag

Hang samen de kerstballen en slingers in de boom



zondag

Bouw met al je speelgoed een eigen kunstwerk

WEEK 51



woensdag

Glijd met je beste glijkousen van de ene kamer naar de andere kamer in je huis



zaterdag

Draai binnen de minuut zoveel mogelijk rondjes rond je as. Probeer nadien neer te zitten op een stoel.



zondag

Trap tegen kastanjes of noten en probeer een boom te raken

WEEK 52



woensdag

Zet een kerstliedje op en dans op het ritme van de muziek. Zwaaien met je armen, handen, draaien, ...



zaterdag

Leg wat hoepels op de grond. Bots met een bal in de hoepel. Daarna in een andere



zondag

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

WEEK 1



woensdag

Poets je tanden terwijl je op 1 been staat



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN