

# JANUARI 2022

WEEK 0



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 1



**woensdag**

Per 2: doe haasje-over rond de volledige speeltuin



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 2



**woensdag**

Maak met het hele gezin 3 verschillende piramides



**zaterdag**

Ga met de fiets over een parcours gemaakt uit al je speelgoed



**zondag**

Maak een pirouette op een natte plek

WEEK 3



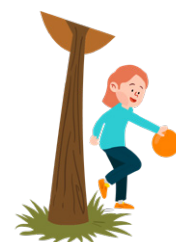
**woensdag**

Houd een kussengevecht met je papa of mama



**zaterdag**

Papa heeft een kussen vast. Probeer het af te pakken



**zondag**

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

WEEK 4



**woensdag**

Kruip tussen de benen van mama en papa



**zaterdag**

Speel tikkertje in het ondiepe water van het zwembad



**zondag**

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?



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!



**SPORT.**  
VLAANDEREN

# FEBRUARI 2022

## WEEK 5



### woensdag

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



### zaterdag

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



### zondag

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

## WEEK 6



### woensdag

Doe vandaag alles met je niet-voorkurshand in de klas



### zaterdag

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



### zondag

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

## WEEK 7



### woensdag

Verzin een romantisch dansje en geef een optreden aan je gezin



### zaterdag

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



### zondag

Trap de bal over de wasdraad

## WEEK 8



### woensdag

Speel tikkertje op handen en knieën



### zaterdag

Speel verstoppertje in huis of in de tuin



### zondag

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het! [f](#) [t](#) [i](#)

**SPORT.**  
VLAANDEREN

# MAART 2022

## WEEK 9



**woensdag**

Spring van de rand in het zwembad, voeten eerst



**zaterdag**

Help je mama of papa de lakens uitschudden



**zondag**

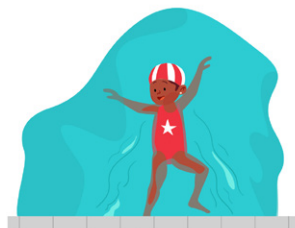
Trap de bal hoog tegen de muur en vang hem op met beide handen

## WEEK 10



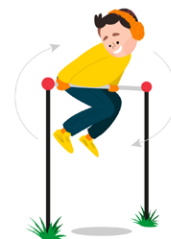
**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**zondag**

Draai rond een rekstok op een speelterrein

## WEEK 11



**woensdag**

Laat iemand een sneeuwbal naar je werpen



**zaterdag**

Armworstelen: doe een wedstrijdje armworstelen met het hele gezin



**zondag**

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

## WEEK 12



**woensdag**

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



**zaterdag**

Per 2: tik zo veel mogelijk bomen in 5 minuten



**zondag**

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

## WEEK 13



**woensdag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

# APRIL 2022

WEEK 13



**zaterdag**

Stap op je tenen het hele huis rond en laat je mama of papa schrikken en roep 1 APRIL



**zondag**

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

WEEK 14



**woensdag**

Trap de bal in zo weinig mogelijk keer rond de speeltuin



**zaterdag**

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



**zondag**

Probeer te ontsnappen uit een stevige houdgreep van papa

WEEK 15



**woensdag**

Ga naar buiten als het regent en doe de regendans



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 16



**woensdag**

Doe mee aan een buitenspeeldag in jouw gemeente



**zaterdag**

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



**zondag**

Maak vliegtuigjes van papier. Welk vliegtuigje zweeft het verst?

WEEK 17



**woensdag**

Spring zoveel mogelijk in een touw gedurende 1 minuut



**zaterdag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

# MEI 2022

WEEK 17



**zondag**

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

WEEK 18



**woensdag**

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



**zaterdag**

Glijd zo snel mogelijk van de glijbaan



**zondag**

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

WEEK 19



**woensdag**

Speel Chinese voetbal in de tuin



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 20



**woensdag**

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



**zaterdag**

Maak een strandwandeling en verzamel zo veel mogelijk schelpen



**zondag**

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

WEEK 21



**woensdag**

Hink op 1 been terwijl je je tanden poetst



**zaterdag**

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



**zondag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

**#SPORTERSBELEVENMEER**  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

# JUNI 2022

WEEK 22



**woensdag**

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



**zaterdag**

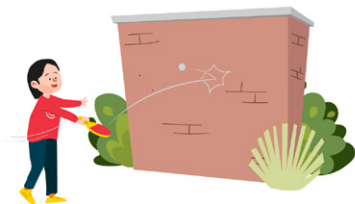
Maak een fietstochtje en picknick onderweg (loopfiets of step kan ook)



**zondag**

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

WEEK 23



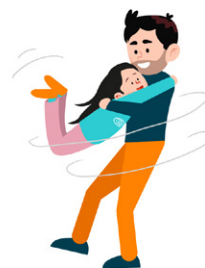
**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 24



**woensdag**

Verkleed je als soldaat en sluipt doorheen het hele huis



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 25



**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 26



**woensdag**

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



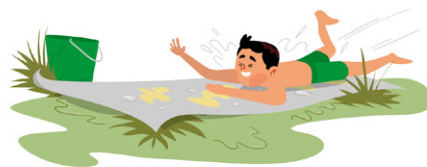
**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

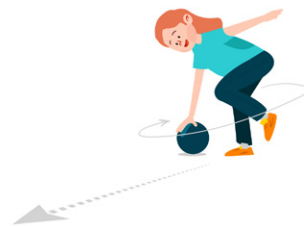
# JULI 2022

WEEK 26



**zaterdag**

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



**zondag**

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



**woensdag**

Speel een spelletje minigolf



**zaterdag**

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



**zondag**

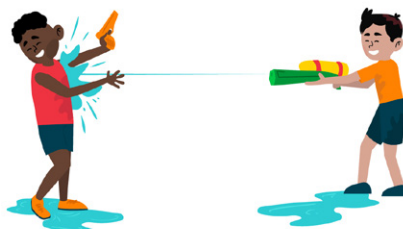
Houd een ballon zo lang mogelijk hoog met verschillende lichaamsdelen. Eventueel met een tussenbots

WEEK 27



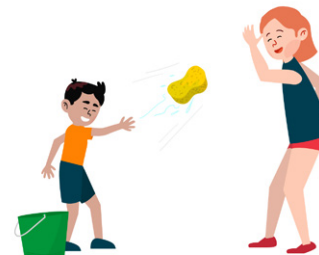
**woensdag**

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



**zaterdag**

Doe een waterpistoolgevecht in de tuin en ontwijk het water



**zondag**

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

WEEK 28



**woensdag**

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



**zaterdag**

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?



**zondag**

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

WEEK 29



**woensdag**

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



**zaterdag**

Ga van de glijbaan op je buik of rug



**zondag**

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

WEEK 30



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!



**SPORT.**  
VLAANDEREN

# AUGUSTUS 2022

WEEK 31



**woensdag**

Sla met stokjes op een emmer en maak een leuk melodietje



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 32



**woensdag**

Ga op handen en voeten de trap op en af



**zaterdag**

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



**zondag**

Gooi waterballonnen naar elkaar.

WEEK 33



**woensdag**

Geef iedereen die je tegenkomt een zo hoog mogelijk high five



**zaterdag**

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



**zondag**

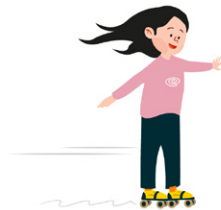
Trap de bal zo hoog mogelijk en vang hem op met beide handen

WEEK 34



**woensdag**

Hang het eten voor de vogeltjes op in de tuin



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 35



**woensdag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!



**SPORT.**  
VLAANDEREN



# SEPTEMBER 2022

WEEK 35



**zaterdag**

Touwtrekken: doe een wedstrijdje touwtrekken met het hele gezin



**zondag**

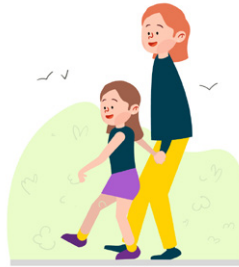
Dribbel met een bal tussen je eigen benen. Wissel van hand om de 5x

WEEK 36



**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**zondag**

Houd een waterballonnengevecht met enkele vriendjes

WEEK 37



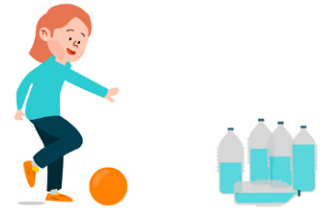
**woensdag**

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



**zaterdag**

Zwaai tijdens een fietstoch naar iedereen die je tegenkomt



**zondag**

Bowling: trap met een bal de plastic flessen omver

WEEK 38



**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 39



**woensdag**

Speel ballonbadminton met je vriend(in)



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

# OKTOBER 2022

WEEK 39



**zaterdag**

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



**zondag**

Houd met een gespannen handdoek de ballon in de lucht

WEEK 40



**woensdag**

Klim op een speeltuig als een aapje



**zaterdag**

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



**zondag**

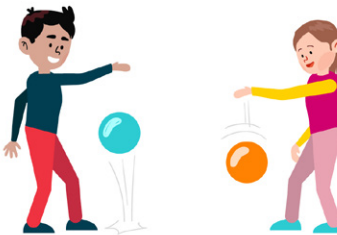
Maak een wandeling in het bos. Kruip onder takken, stap op stronken, ...

WEEK 41



**woensdag**

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



**zaterdag**

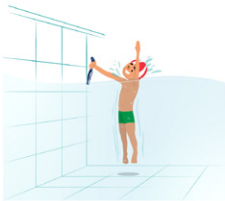
Na-apen: probeer elkaar zo goed mogelijk na te dribbelen met een bal



**zondag**

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

WEEK 42



**woensdag**

Ga naar het zwembad en haal zinkende voorwerpen op



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 43



**woensdag**

Sta in ondiep water en spetter al je vriendjes nat



**zaterdag**

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



**zondag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

# NOVEMBER 2022

WEEK 44



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

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

WEEK 45



woensdag

Spring 5x in een hoepel of touw



zaterdag

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



zondag

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

WEEK 46



woensdag

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



zaterdag

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



zondag

Sorteer alle kledingstukken in de wasmand volgens kleur

WEEK 47



woensdag

Geef elk klasgenootje die je tegenkomt een high five



zaterdag

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



zondag

Rol een bal door een parcours gemaakt uit al je speelgoed

WEEK 48



woensdag

Klim via een touw naar boven op een schuine helling



Multi  
move  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

SPORT.  
VLAANDEREN

# DECEMBER 2022

WEEK 48



**zaterdag**

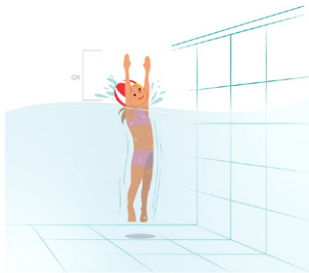
Stap geblinddoekt door een parcours. Iemand wijst je de weg



**zondag**

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

WEEK 49



**woensdag**

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



**zaterdag**

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

**zondag**

Trap tegen kastjes of noten en probeer een boom te raken

WEEK 50



**woensdag**

Bouw met al je speelgoed een eigen kunstwerk



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 51



**woensdag**

Hang samen de kerstballen en slingers in de boom



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 52



**woensdag**

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



**zaterdag**

Poets je tanden terwijl je op 1 been staat



**zondag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN