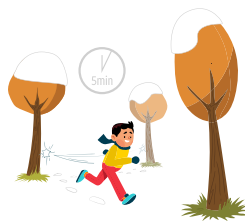


# JANUARI 2021

WEEK 0



**zaterdag**

Tik zo veel mogelijk bomen in 5 minuten



**zondag**

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

WEEK 1



**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 2



**woensdag**

Maak met het hele gezin 3 verschillende piramides



**zaterdag**

Maak een fietstochtje (loopfiets of step mag ook)



**zondag**

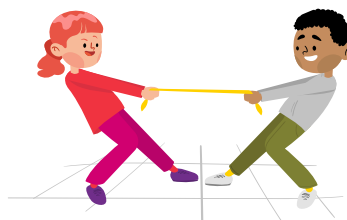
Draai 10x rond je eigen as en probeer nadien op een lijn te lopen

WEEK 3



**woensdag**

Trommel met houten lepels op een emmer



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 4



**woensdag**

Sluip op je buik onder de tafel en stoelen door



**zaterdag**

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



**zondag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!



**SPORT.**  
VLAANDEREN

# FEBRUARI 2021

## WEEK 5



### woensdag

Spring met een voorwerp tussen je knieën



### zaterdag

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



### zondag

Trap tijdens een wandeling een klein steentje verder

## WEEK 6



### woensdag

Speel kruiwagentje



### zaterdag

Glij in 5 minuten zoveel mogelijk keer van een glijbaan



### zondag

Houd elkaars handen vast (gekrust) en draai cirkeltjes

## WEEK 7



### woensdag

Houd een kussengevecht



### zaterdag

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



### zondag

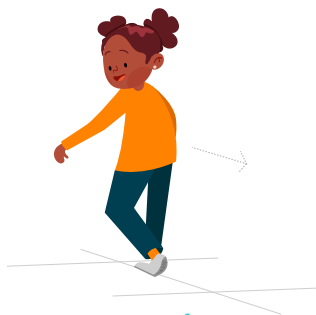
Papa houdt een plastic fles vast. Jij trapt er afwisselend met je rechter- en linkervoet tegen

## WEEK 8



### woensdag

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



### zaterdag

Stap achterwaarts op een voeg in de vloer



### zondag

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!



**SPORT.**  
VLAANDEREN

# MAART 2021

WEEK 9



**woensdag**

Plaats melkbrikken op elkaar.  
Stap of spring erover



**zaterdag**

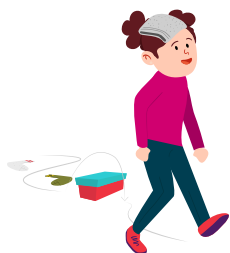
Zwaai een sjaal hoog en laag  
boven de grond op het ritme  
van de muziek (snel en traag)



**zondag**

Trap een bal tegen de muur en  
kaats hem steeds terug

WEEK 10



**woensdag**

Leg een washandje op je hoofd  
en leg een parcours af



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 11



**woensdag**

Houd met een plankje een balletje  
in de lucht



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 12



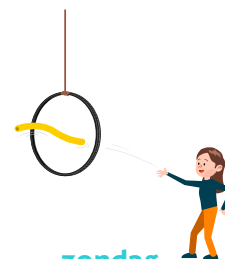
**woensdag**

Speel tikkertje op handen en voeten



**zaterdag**

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



**zondag**

Gooi een noodle door een opgehan-  
gen fietsband of door de touwen  
van een schommel

WEEK 13



**woensdag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!



**SPORT.**  
VLAANDEREN

# APRIL 2021

WEEK 13



**zaterdag**

Sabel met stokken of isoleerbuizen



**zondag**

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

WEEK 14



**woensdag**

Trap melkbrikken plat met de voeten



**zaterdag**

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



**zondag**

Hoelahoepen

WEEK 15



**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 16



**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 17



**woensdag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

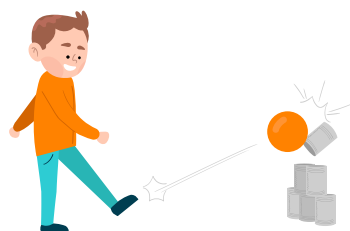
# MEI 2021

WEEK 17



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 18



**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 19



**woensdag**

Sla met een opgerolde krant een ballon naar elkaar



**zaterdag**

Trek je stevig op aan een klimtoestel in de speeltuin



**zondag**

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

WEEK 20



**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**zondag**

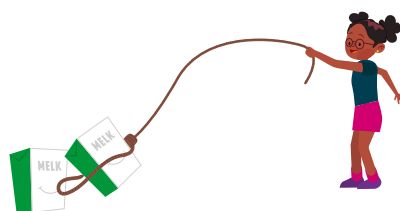
Maak een frietzak met een blad papier. Gooi een balletje in de lucht en vang het met de frietzak

WEEK 21



**woensdag**

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



**zaterdag**

Maak een lasso, zwier ermee en probeer melkbrikken te vangen



**zondag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

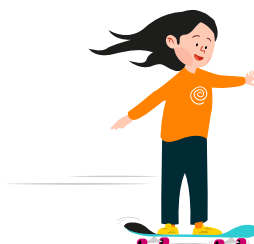
# JUNI 2021

## WEEK 22



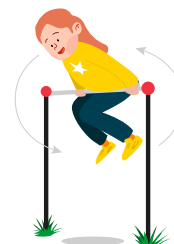
**woensdag**

Neem al jouw boeken en bouw er een hoge toren mee



**zaterdag**

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



**zondag**

Draai rond een rekstok

## WEEK 23



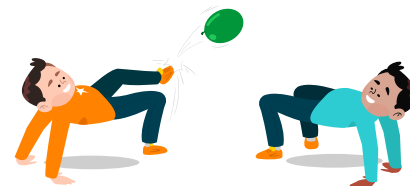
**woensdag**

Blaas zeepbellen en sla ze stuk met je handen



**zaterdag**

Duw een ander kind in gang op een schommel



**zondag**

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

## WEEK 24



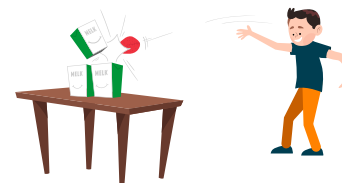
**woensdag**

Klim in een boom en klauter over boomstammen en -stronken



**zaterdag**

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



**zondag**

Gooi met een pittenzakje een toren lege melkbrikken om

## WEEK 25



**woensdag**

Spring omhoog op een trapje of steen



**zaterdag**

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



**zondag**

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

## WEEK 26



**woensdag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

# JULI 2021

WEEK 26



**zaterdag**

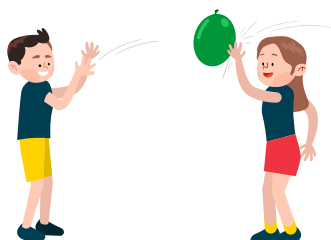
Vang al fietsend zeepbellen met je hand, voet, helm, stuur...



**zondag**

Ga onderaan een helling liggen en probeer naar boven te rollen

WEEK 27



**woensdag**

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



**zaterdag**

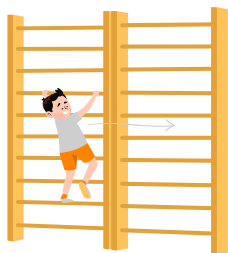
Papa heeft een kussen stevig vast. Jij probeert het af te pakken



**zondag**

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

WEEK 28



**woensdag**

Verplaats je zijwaarts op een klimrek of klimstructuur



**zaterdag**

Stap geblinddoekt over een parcours. Mama wijst je de weg



**zondag**

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

WEEK 29



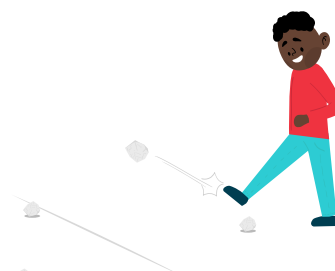
**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**zondag**

Trap zoveel mogelijk stevige krantenproppen over een lijn

WEEK 30



**woensdag**

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



**zaterdag**

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

# AUGUSTUS 2021

WEEK 30



**zondag**

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

WEEK 31



**woensdag**

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



**zaterdag**

Duw een doos vooruit in het zand



**zondag**

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

WEEK 32



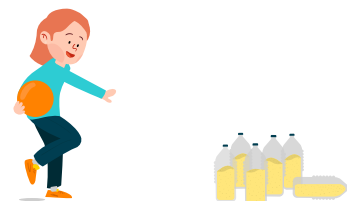
**woensdag**

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



**zaterdag**

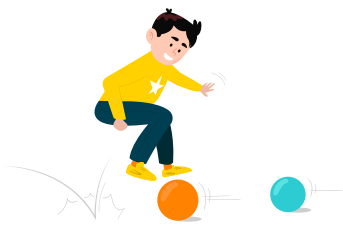
Leg een bal op je handrug en stap vooruit. Houd de bal in evenwicht op je hand



**zondag**

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

WEEK 33



**woensdag**

Ontwijk al springend de ballen die naar je toe rollen



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 34



**woensdag**

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



**zaterdag**

Glij in de speeltuin langs een brandweerpaal naar beneden



**zondag**

Rol van een drijvende mat/luchtmatras in het water



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!



**SPORT.**  
VLAANDEREN



# SEPTEMBER 2021

WEEK 35



**woensdag**

Hang waterballonnen op en sla er met een stok tegen



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 36



**woensdag**

Klim op een schuine helling omhoog met behulp van een touw



**zaterdag**

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



**zondag**

Gooi waterballonnen naar elkaar. Wie houdt het droog?

WEEK 37



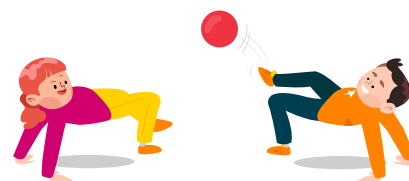
**woensdag**

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



**zaterdag**

Ga samen op de kabelbaan



**zondag**

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

WEEK 38



**woensdag**

Trek per 2 één T-shirt aan. Verplaats zo snel mogelijk 10 voorwerpen.



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 39



**woensdag**

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



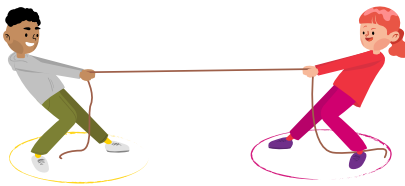
**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

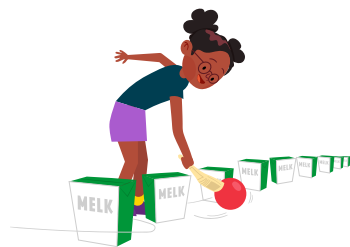
# OKTOBER 2021

WEEK 39



**zaterdag**

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



**zondag**

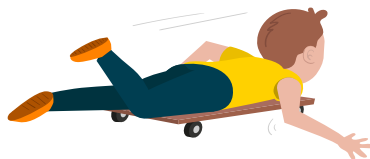
Zet 10 melkbrikken achter elkaar. Drijf met een opgerolde krant een balletje ertussen

WEEK 40



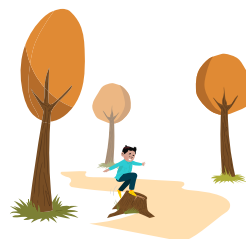
**woensdag**

Ga achterwaarts op handen en voeten rond de zetel of tafel



**zaterdag**

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



**zondag**

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

WEEK 41



**woensdag**

Spring op een springbal vooruit, achteruit en zijwaarts



**zaterdag**

Duw een bolster vooruit met een tak



**zondag**

Trap tegen kastanjes of noten en probeer een boom te raken

WEEK 42



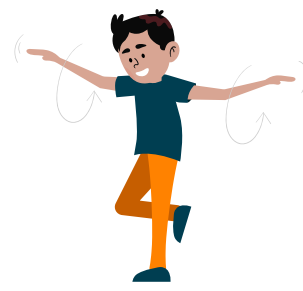
**woensdag**

Bouw een kamp met takken



**zaterdag**

Gooi blaadjes omhoog en loop er onderdoor



**zondag**

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

WEEK 43



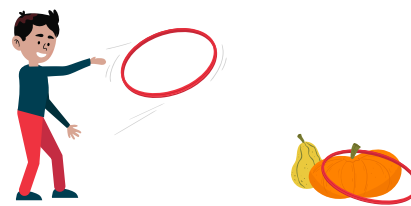
**woensdag**

Houd een ballon of strandbal met een stokje in de lucht



**zaterdag**

Duw met een racket een bal op een helling omhoog



**zondag**

Gooi ringen rond een aantal pompoenen



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

# NOVEMBER 2021

## WEEK 44



### woensdag

Verzamel blaadjes in verschillende kleuren en maak een kunstwerk



### zaterdag

Klim aan een touw naar boven



### zondag

Houd met 2 stokjes een ander stokje in de lucht

## WEEK 45



### woensdag

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



### zaterdag

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



### zondag

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

## WEEK 46



### woensdag

Leg een doolhof met blaadjes en trap je bal erdoor



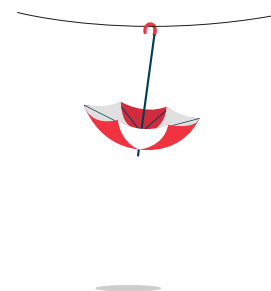
### zaterdag

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



### zondag

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



## WEEK 47



### woensdag

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



### zaterdag

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



### zondag

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



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN

# DECEMBER 2021

WEEK 48



**woensdag**

Sluip als een slang



**zaterdag**

Loop op stelten of loopklossen



**zondag**

Maak een koprol

WEEK 49



**woensdag**

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



**zaterdag**

Zet muziek op en veeg samen al dansend de vloer



**zondag**

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

WEEK 50



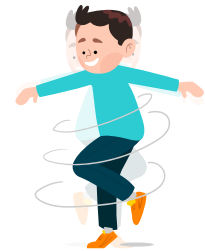
**woensdag**

Ga 10 keer op je handen staan, met hulp



**zaterdag**

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



**zondag**

Maak pirouetten op 1 been. Daarna op je ander been

WEEK 51



**woensdag**

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



**zaterdag**

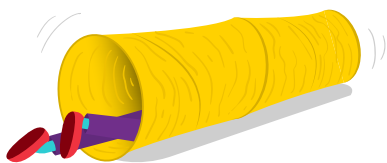
Armworstelen met alle gezinsleden. Wie wint?



**zondag**

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

WEEK 52



**woensdag**

Kruip door een tunnel van lege dozen of door een kruiptunnel



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!   

**SPORT.**  
VLAANDEREN