

JANUARI 2023

WEEK 0

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4



woensdag

Ga naar het bos en klim in een boom.



zaterdag

Zwaai met je wintersjaal heen en weer. Laat los en kijk hoe ver hij vliegt.



zondag

Kruip met twee in één grote t-shirt en leg een hindernissenparcours af.



woensdag

Ijsplekjes buiten? Glij er voorzichtig overheen.



zaterdag

Zoek een dikke omgevallen boom in het bos. Doe hazensprogen over de boom op handen en voeten.



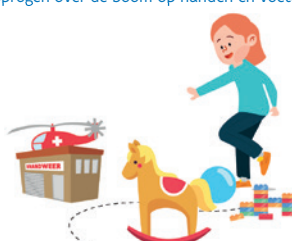
zondag

Gooi een ballon in de lucht. Ga zitten, steun op handen en voeten, buik omhoog. Probeer de ballon op te vangen op je buik.



woensdag

Plaats 2 brikken, 10 cm van elkaar op de grond. Probeer een ping pong balletje tussen de brikken te slaan met een lege petfles.



zaterdag

Maak een slalom parcours in huis. Neem een zachte bal en trap hem langsheen het parcours.



zondag

Sta per 2 tegenover elkaar. Drijf de bal aan je rechervoet en dribbel voorbij de ander. Wisselen. Probeer ook eens met de andere voet.



woensdag

Help mee boodschappen doen. Haal zelf de artikelen uit de rekken en leg ze in de kar.



zaterdag

Ga vóór je mama of papa staan. Zij zijn standbeeld en jij probeert hen uit hun positie te duwen.



zaterdag

Verstop een keukenwekker die ingesteld is op één minuut. Laat het kind de wekker zoeken alvorens hij afgaat.

#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

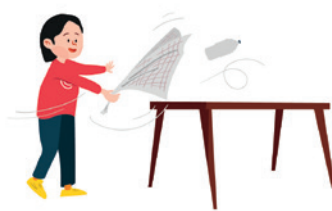
FEBRUARI 2023

WEEK 5



woensdag

Sluip onder je bed en kruip er nadien over. Hoeveel keer kan je dit doen gedurende 1 of 2 minuten?



zaterdag

Plaats een lege verpakking op een tafel/verhoog. Zwaai het met een keukenhanddoek omver (zweepslag).



zondag

Per 2: steek het eerste velletje van een volle wc-rol onder de oksel en draai rond tot de rol op is. Zie je er nu uit zoals een mummie?

WEEK 6



woensdag

Lig in huis op je rug en duw je met je voeten achteruit.



zaterdag

Doe ongekoekte rijst in een lege petfles. Laat iemand ermee schudden en spring mee op het ritme.



zondag

Per 2: gooi en vang een ping pong balletje op in een doos

WEEK 7



woensdag

Hou 2 ballonnen zo lang mogelijk in de lucht door er telkens een tik op te geven met je hand.



zaterdag

Trap alle ingezamelde petflessen plat en mik ze daarna in de PMD-zak



zondag

Dribbel een bal in huis rond. Verplaats je en tik al dribbelend alle stoelen aan.

WEEK 8



woensdag

Leg je knuffel of een kussen op je rug. Kruip onder tafel door zonder dat die ervan valt.



zaterdag

Duw een winkelkar of speel(buggy) vooruit.



zondag

Mama verstopt in huis enkele verkleedkleden. Zoek ze, doe ze aan en toon je zo snel mogelijk



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

MAART 2023

WEEK 9



woensdag

Maak met een touw een spinnenweb rond tafel- en stoelpoten. Klauter er doorheen.



zaterdag

Schommel in buiklig op een zitbal. Tik en duw je af aan de ene kant met beide handen en aan de andere kant met beide voeten.



zondag

Maak een klein bolletje en schommel voor- achterwaarts op je rug.

WEEK 10



woensdag

Plaats je handen en voeten op vier stukken krantenpapier en beweeg al glijdend voort.



zaterdag

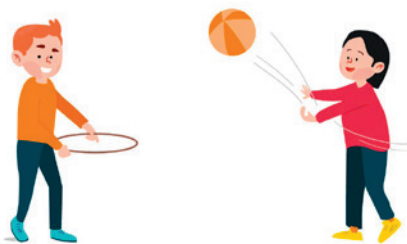
Teken met krijt een hinkelspel op het voetpad. Z oek een steen. Speel het hinkelspel samen met broer/zus/mama/papa.



zondag

Speel tikkertje met zelf gemaakte propje papier. Ben je geraakt dan ben jij de tikker.

WEEK 11



woensdag

Per 2 in ruglig met benen gebogen en voeten tegen elkaar. Duw zo hard mogelijk met de voeten en tracht de andere weg te duwen.



zaterdag

Trap een bal tussen de benen van iemand. Ga steeds verder staan!



zondag

Houd met je voeten een ballon in de lucht.

WEEK 12



woensdag

Iemand verstopt alle volle kartondozen melk in huis. Zoek ze en plaats ze op de keukentafel.



zaterdag

Werp een een prop papier omhoog en sla hem zo ver mogelijk weg met een opgerolde krant.



zondag

Muurbal: werp een bal tegen de muur en vang de bal na de bots op. Sta steeds verder van de muur

WEEK 13



woensdag

Iemand steunt op handen en knieën. Kruip eronder en klim erover.



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

APRIL 2023

WEEK 13



zaterdag

Ga tussen 2 volwassenen staan, neem hun handen vast. Spring en schommel met je voeten van de grond. Kom zo ver mogelijk terug neer.



zondag

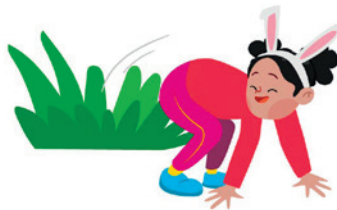
Draai zoveel mogelijk rondjes rond je as binnen de minuut.

WEEK 14



woensdag

Lig in buiklig op een groot kussen op de grond. Laat je vooruit trekken.



zaterdag

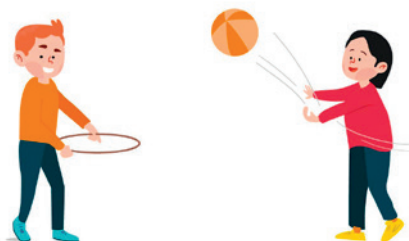
Knutsel konijnenoren en zet ze op. Maak konijnsprongen in huis en in de tuin.



zondag

Loop met elk gevonden paaseitje rond een aangeduid voorwerp in de tuin alvorens het in het mandje te leggen.

WEEK 15



woensdag

Iemand houdt een hoepel in de lucht. Probeer een strandbal door de hoepel te slaan.



zaterdag

Per 2: trap de bal over en weer. Houd de bal tegen met één voet vooraleer je terugtrapt.



zondag

Plaats een potje in het midden van de tafel. Stuit een pingpongballetje en mik het in het potje.

WEEK 16



woensdag

Houd per 2 een ballon tussen jullie buiken vast zonder de handen te gebruiken. Stap door de tuin zonder de ballon te verliezen.



zaterdag

Per 2: iemand zit op het skateboard, de andere trekt je vooruit. Wissel eens af.



zondag

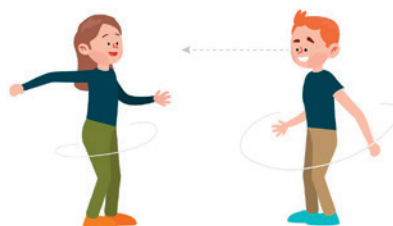
Loop over een lijn zoals een koorddanser. Zorg dat je niet naast de lijn stapt want dan val je.

WEEK 17



woensdag

Leg buiten een groot deken, maak het vast aan de hoeken. Kruip eronder door. Doe dit ook eens met een zaklamp als het donker is.



zaterdag

Per 2: de ene maakt zwaaibewegingen met benen en armen. De andere bootst na.



zondag

Maak allerlei gekleurde linten vast aan een hoelahoep. Geef je een mooie hoelahoeshow op muziek.



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

MEI 2023

WEEK 18



woensdag

Lig in buiklig op een skateboard. Laat je dmv een touw/handdoek voorwaarts trekken.



zaterdag

Er hangen wasspelden aan de wasdraad. Spring omhoog en tracht ze te raken en indien het lukt ze ook te laten draaien rond de wasdraad.



zondag

Speel met een frisbee: iemand gooit, jij vangt de frisbee

WEEK 19



woensdag

Sla met je hand een strandbal op de glijbaan omhoog.



zaterdag

per 2: neem elk een bal en ga rechtover elkaar staan. Trap tegelijkertijd op de bal en tracht dat de ballen elkaar raken.



zondag

Start in het midden van het zwembad. Tik de vier muren van het zwembad terwijl je een strandbal met je handen vooruit duwt.

WEEK 20



woensdag

Help met gras maaien. Gooi wat gras in een kleine kruiwagen. Rij eens rond voor je hem leeg maakt.



zaterdag

Ga zitten op een skateboard. Duw je af tegen de muur/keukenkast en laat je uitrollen.



zondag

Per 2: bind van elk één been met elkaar vast. Leg zo snel mogelijk een parcours af. Probeer steeds sneller te stappen.

WEEK 21



woensdag

Neem de trap maar sla telkens één trede over.



zaterdag

Plaats je knieën op de schommel en probeer zo te schommelen.



zondag

Ga buiten. Gooi een knuffel omhoog, draai rond je as en vang de knuffel weer op. Gooi hoger en probeer 2 rotaties te maken.

WEEK 22



woensdag

Bezoek een speeltuin en ga zoveel mogelijk op en af de glijbaan binnen de 5 minuten.



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

JUNI 2023

WEEK 22



zaterdag

Spring in het zwembad en maak een bommetje in het water. Probeer zoveel mogelijk water te doen opspatten.



zondag

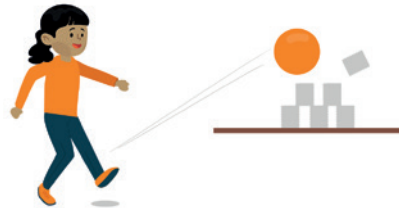
Per 2: sta elk aan de kant van een waslijn of hoog touw. Gooi een knuffel naar elkaar over touw. Ga steeds verder uit elkaar staan

WEEK 23



woensdag

Ga met je rug naar de muur staan. Sla een zachte bal door je benen tegen de muur. Ga telkens iets verder weg van de muur staan.



zaterdag

Plaats enkele lege brikken/blikken op een tuintafel/muurtje/plank en tracht ze omver de trappen met een bal.



zondag

Per 2: Stuit een bal met beide handen zo hoog mogelijk. De andere vangt de bal.

WEEK 24



woensdag

Hou een lepel met je mond vast. Leg er een balletje of knikker in en leg een uitgestippeld parcours af.



zaterdag

Per 2: ga in knieënzit tegenover elkaar zitten en probeer elkaar uit evenwicht te brengen. Wie als eerst omvalt, verliest.



zondag

Speel buiten één, twee, drie piano.

WEEK 25



woensdag

Maak een berg van kussens, slaapzakken, donsdekens en kruip er over.



zaterdag

Sta op één been. Zwaai je armen rond en probeer zo lang mogelijk te blijven staan.



zondag

Rol jezelf volledig in een badhanddoek en er weer uit

WEEK 26



woensdag

Per 2: stoot je elk af met een skateboard, wie geraakt het verst?



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

JULI 2023

WEEK 26



zaterdag

In hoeveel sprongen geraak je naar de overkant van de zandbak? Wie maakte de minste afdraken in het zand?



zondag

Neem 2 washandjes en maak ze heel vochtig. Gooi ze afwisselend omhoog en tracht ze zo lang mogelijk in de lucht te houden.



woensdag

Je mama/papa houdt beide handen omhoog. Je springt en klapt high fives. Hoe hoog geraak je?



zaterdag

Leg een emmer plat op de grond. Trap de bal er in zo weinig mogelijk keren in.



zondag

Dribbel geblinddoekt met een bal aan de voet langsheen een parcours in de tuin. Laat iemand jou de richting aanwijzen.

WEEK 27



woensdag

Ga naar het zwembad. Laat iemand op je rug springen en draag hem/haar verder op je rug in het water.



zaterdag

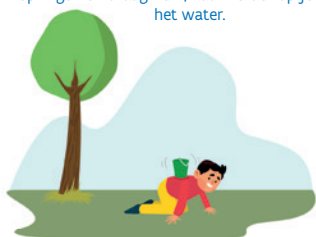
Per 2: steek een keukenhanddoek in je broek. Probeer de staart van de andere af te pakken.



zondag

Stap en loop rond op het ritme van het handgeklap van mama of papa

WEEK 28



woensdag

Kruip op handen en voeten door de tuin met een emmertje op je rug. Hoe lang blijft het staan?



zaterdag

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



zondag

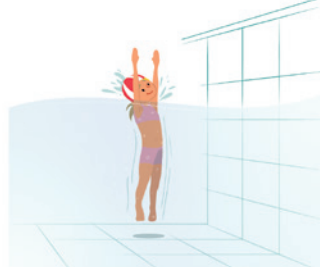
Rol van een helling/duin naar beneden.

WEEK 29



woensdag

Is het gras nat? Doe plastic zakken om je voeten en schuif over het natte gras vooruit.



zaterdag

Sta in het zwembad. Spring zo hoog mogelijk. Kom je met de knieën of voeten boven het water?



zondag

Gooi in het zwembad een opgeblazen zwemband over het hoofd van iemand

WEEK 30



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

AUGUSTUS 2023

WEEK 31



woensdag

Per 2: neem 2 snijplanken en een pingpongballetje. Sla het balletje met de planken naar elkaar en probeer dit zo lang mogelijk vol te houden.



zaterdag

Plaats overal in de tuin lege petflessen. Kruip er rond op handen en voeten en trap met de voeten de petflessen om.



zondag

Per 2: stuit de bal naar elkaar met één hand. Wissel daarna eens van hand of laat de bal een paar keer stuiten alvorens de bal terug te slaan.

WEEK 32



woensdag

Sta per 2 en houdt elkaars handen vast. Leg een bal op jullie gestrekte armen en loop rond zonder de bal te laten vallen.



zaterdag

Trek op het strand de bolderkar vooruit.



zondag

Stap in de tuin met een beker water op je hoofd. Probeer dit zolang mogelijk vol te houden zonder dat de beker valt.

WEEK 33



woensdag

Iemand zegt de naam van een dier. Boots het dier na. (bv sluip als een krokodil, kruip als een krab, ...)



zaterdag

Maak een kleurrijke vlag en bevestig het aan een stok. Zwaai ermee heen en weer.



zondag

Ga in het gras staan met een gevuld waterpistool. Draai in het rond terwijl je water schiet. Een levende watersproeier dus!

WEEK 34



woensdag

Maak een uitstap met je fiets, step of loopfiets.



zaterdag

Hou de 2 uiteinden van een springtouw vast en maak een slingerende beweging. Probeer al springend het touw te ontwijken.



zondag

Iemand houdt een lege emmer boven het hoofd. Maak propjes en gooi in de emmer. Hoeveel punten scoor je?

WEEK 35



woensdag

Per 2: Hou met een vliegenmepper een ballon in de lucht. Probeer de mepper door te geven na het omhoog tikken van de ballon.



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

SEPTEMBER 2023

WEEK 35



zaterdag

Klem een steentje tussen je tenen. Schop hem zo ver mogelijk weg.



zondag

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

WEEK 36



woensdag

Speel vliegtuigje: 1 persoon in ruglig met voeten omhoog. De andere ligt met buik op de voeten en handen vasthouden.



zaterdag

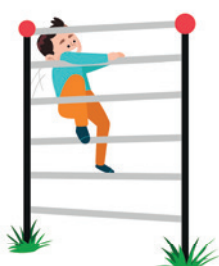
Maak een boswandeling en slalom tussen de bomen. Stap ook eens achterwaarts.



zondag

Per 2: kijk weg van elkaar, houd een bal tussen jullie ruggen geklemd. Stap door de tuin zonder dat de bal valt.

WEEK 37



woensdag

Klim op verschillende manieren een klimrek op en af.



zaterdag

Laat een windvlieger zweven en bestuur met de touwen. Hou de vlieger zo lang mogelijk in de lucht.



zondag

Spring op de trampoline en draai rond je eigen as.

WEEK 38



woensdag

Lig op je rug en draai rond zoals een breakdancer.



zaterdag

Per 2: iemand maakt zich klein als een bolletje, de andere springt erover. Wissel!



zondag

Speel een spelletje petanque

WEEK 39



woensdag

Bouw een toren van potjes/brikjes... Tik met een lat telkens de bovenste eraf.



zaterdag

Iemand houdt een kussen vast. Probeer met je voet het kussen te raken. Tot hoe hoog kan je een trapbeweging uitvoeren?



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

OKTOBER 2023

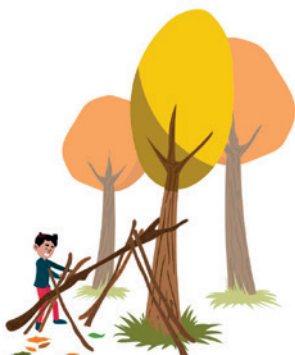
WEEK 39

WEEK 40

WEEK 41

WEEK 42

WEEK 43



woensdag

Maak een nest in het bos: verzamel takken, gras, modder, mos, veren...



zaterdag

Zoek een stevige stok in het bos. Jij en je mama houden de uiteinden van de stok vast. Leun achterover en raap een kastanje op. Mama houdt je tegen.



zondag

Dribbel een bal met één hand. Probeer op je knieën te gaan zitten en terug recht te staan zonder te stoppen met dribbelen of je bal te verliezen.



zondag

Leg een trajaat af in huis met 2 doekjes. Je mag enkel op de doekjes staan, dus je moet er telkens eentje verleggen.



woensdag

Zoek in het bos een lange stok en een bolster. Tik de bolster de ganse wandeling mee.



zaterdag

Per 2: sta elk op één been. Hou elkaar vast bij de polsen. Zwaai elk met jullie vrije been en probeer zo lang mogelijk.



zondag

Maak een voorwaartse koprol in je bed.



woensdag

Leg 2 poetsdoeken onder elke voet. Poets de vloer met een schaatsbeweging.



zaterdag

Spring zo ver als je groot bent. Probeer zowel vanuit stand als met aanloop.



zondag

Zoek een kastanje en leg hem op de rug van je hand. Gooi de kastanje omhoog en vang op in beide handen.



woensdag

Neem 2 rackets of paletjes vast, één in elke hand. Hou een klein stuitballetje of ping pong bal in de lucht door afwisselend L en R te slaan.



zaterdag

Stop een tennisbal in een wit kussensloop. Zorg dat de bal niet uit de sloop kan vallen. Trap buitenshuis de bal met sloop - ze hoog mogelijk. Lijkt dit op een spook?



zondag

Kruip in een laken en doe een spook na.



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

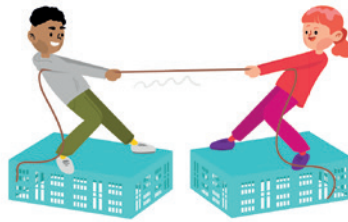
NOVEMBER 2023

WEEK 44



woensdag

Maak in het bos een grote berg met bladeren. Spring erin.



zaterdag

Per 2: sta elk op een omgekeerde curverbox. Houd beiden één touw vast en probeer elkaar van de box te trekken.



zondag

Maak een boswandeling. Verzamel zoveel mogelijk verschillend gekleurde herfstbladeren.

WEEK 45



woensdag

Maak met een zakdoek 5 cirkels in de lucht. gooi het daarna op en vang het opnieuw.



zaterdag

Klim tot op de rug van een volwassene terwijl hij rechtstaat



zondag

Druk een voorwerp tegen je buik. Maak je zo klein mogelijk terwijl je een koprol maakt en probeer het voorwerp niet te lossen zonder het vast te nemen met je handen.

WEEK 46



woensdag

Loop aan, duik met je knieën op een groot kussen en glij zo ver mogelijk verder.



zaterdag

Maak in het bos een berg met bladeren. Spring erover. Maak de berg nog hoger en spring er middenin.



zondag

stuit een kleine springbal en vang hem op in een muts.

WEEK 47



woensdag

Sla met 2 lege petflessen tegen elkaar. Maak je eigen muziek.



zaterdag

Zoek in het bos een dennenappel en schop deze mee tijdens je wandeling met mama en papa.



zondag

Duw met een houten lepel een balletje vooruit en slalom tussen je knuffels.

WEEK 48



woensdag

Ga naar buiten en vang de regendruppels op in een bloempot.



#sportersbelevenmeer

Multi
move
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

DECEMBER 2023

WEEK 48



zaterdag

Per 2: de ene probeert zich voorwaarts te verplaatsen terwijl de andere dit probeert dit tegen te gaan (manueel of sjaal rond zijn middel en rugwaarts tegentrekken)



zondag

Tik zo vlug mogelijk alle deuren in huis nadat mama of papa het startschot gegeven hebben.



woensdag

Leg een mandarijn op je hoofd en neem er in elke hand één vast. Stap voorzichtig door de living, armen gespreid, zonder de mandarijnen te laten vallen.



zaterdag

Per 2: neem een grote handdoek vast en leg een knuffel erop. Zwaai op en neer en vang de knuffel op met de handdoek.



zondag

Per 2: hou elkaars handen gekruist vast en draai zoveel mogelijk rondjes.

WEEK 49

WEEK 50



woensdag

Doe een paar dikke goed glijdende kousen aan en beweeg je voort in huis zoals een echte schaatser.



zaterdag

Speel tikkertje. Maak enkel diersprongen in plaats van te lopen (konijn, kikker, aap, tijger...).



zondag

Zoek elk een stok in het bos. Werp de stok zo ver mogelijk als een speer door de lucht. Wie kan het verste gooien?

WEEK 51



woensdag

Maak een dubbele rij van lege petflessen. Kruip door de 2 rijen door en en sla ondertussen de petflessen omver met de handen of voeten.



zaterdag

Maak een grote kerstbal van krantenpapier. Trap hem doorheen het huis en probeer zeker tegen alle deuren aan te trappen.



zondag

Dribbel ter plaatse. Na 10 stuiten één krachtige stuit zodat je bal hoog gaat. Draai ondertussen éénmaal rond je as.

WEEK 52



woensdag

Iemand ligt op de grond. Hef 1 voor 1 de armen, benen, hoofd en romp op.



zaterdag

Per 2: iemand zit binnen op een grote badhanddoek. De andere trekt de andere vooruit door aan de hoeken van de handdoek te trekken.



zaterdag

Sta met blote voeten op mama of papa's voeten. Omarm elkaar en stap zo samen rond.



#sportersbelevenmeer

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

SPORT.
VLAANDEREN