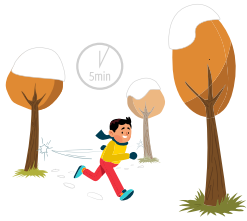


# JANUARI 2024

## WEEK 1



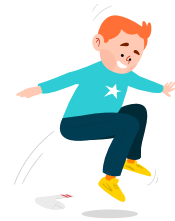
### woensdag

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**

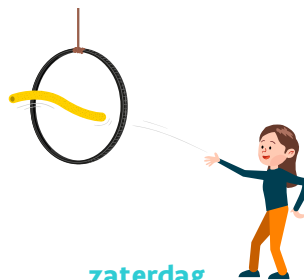
Speel tikkertje op handen en voeten

## 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



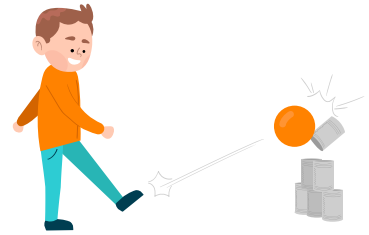
**woensdag**

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 zwaaï 1 been erover.  
Galoppeer als een paard



**zaterdag**

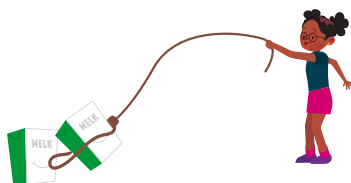
Maak een frietzak met een blad papier.  
Gooi een balletje in de lucht en vang het met de frietzak



**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



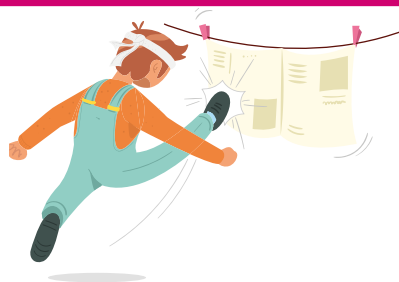
#sportersbelevenmeer

Multi  
move  
VOOR KINDEREN

SPORT.  
VLAANDEREN

# juni 2024

WEEK 22



**zaterdag**

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



**zondag**

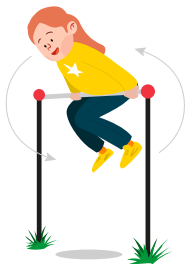
Neem al jouw boeken en bouw er een hoge toren mee

WEEK 23



**woensdag**

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



**zaterdag**

Draai rond een rekstok



**zondag**

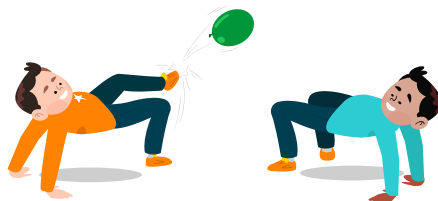
Blaas zeepbellen en sla ze stuk met je handen

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 ballen in de lucht met jullie voeten



**zondag**

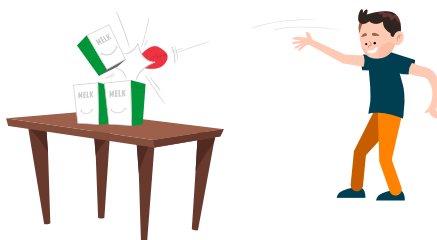
Klim in een boom en klauter over  
boomstammen en -stronken

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



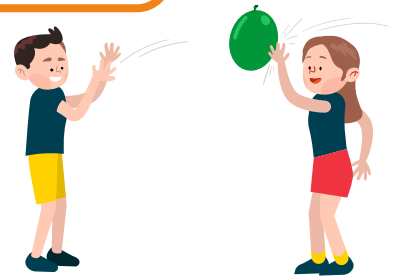
**woensdag**

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



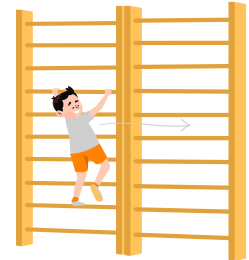
**woensdag**

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**

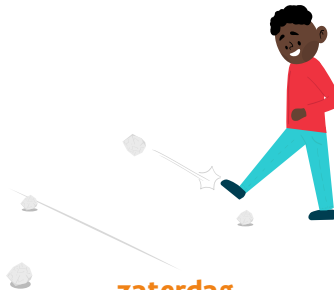
Duw je af op de bodem van het zwembad en spring zo hoog mogelijk

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**

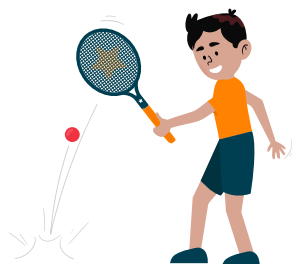
Sta in ondiep water en spetter elkaar gedurende 1 minuut zo veel mogelijk nat

WEEK 32



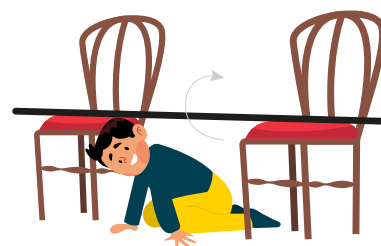
**woensdag**

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**

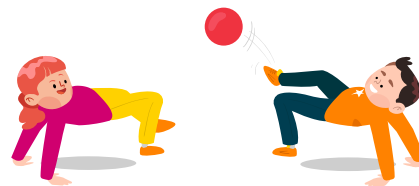
Hang een handdoek, sok, trui aan de wasdraad. Spring omhoog om het te tikken

WEEK 38



**woensdag**

Ga samen op de kabelbaan



**zaterdag**

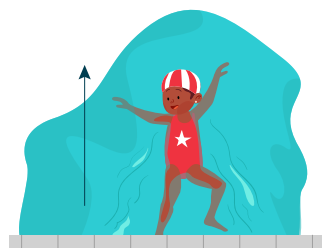
Trap een bal naar elkaar terwijl je in krabhouding staat (op handen en voeten met buik omhoog)



**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



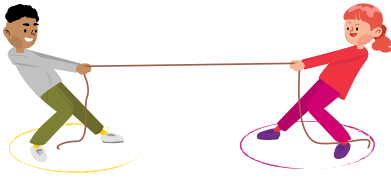
#sportersbelevenmeer

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 melkblikken 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**

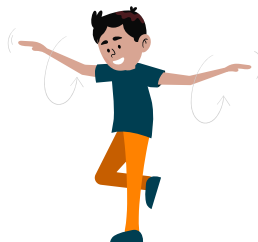
Bouw een kamp met takken

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