

# 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**

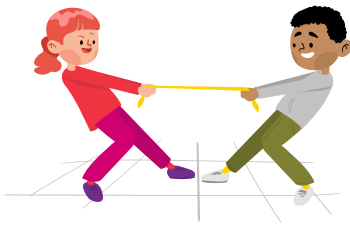
Draai 10x rond je eigen as en probeer nadien op een lijn te lopen



**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**

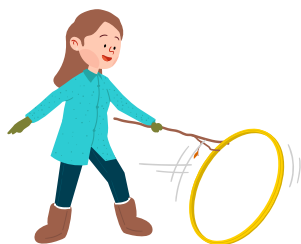
Houd elkaars handen vast (gekruist) en draai cirkeltjes



**zondag**

Houd een kussengevecht

WEEK 8



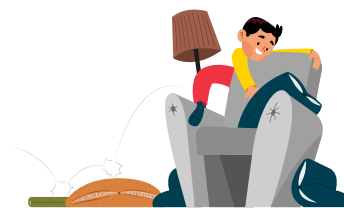
**woensdag**

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**

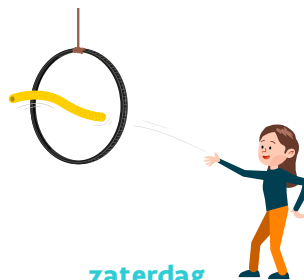
Speel tikkertje op handen en voeten

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



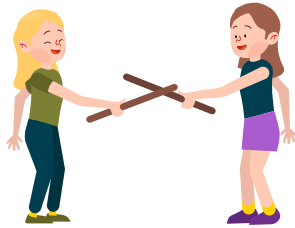
#sportersbelevenmeer

Multi  
move  
VOOR KINDEREN

SPORT.  
VLAANDEREN

# APRIL 2024

## WEEK 14



**woensdag**

Sabel met stokken of isoleerbuizen



**zaterdag**

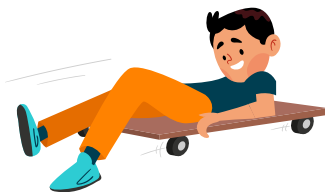
Draag een emmer en leg er de paaseitjes in die je vindt.  
Sorteer ze nadien per kleur



**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



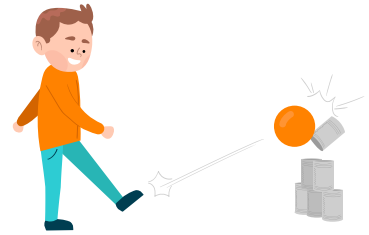
**woensdag**

Steek een sok in een party.  
Zwier de party 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



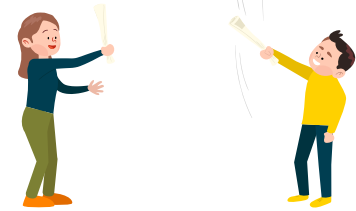
**woensdag**

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 zwaaai 1 been erover.  
Galoppeer als een paard



**zaterdag**

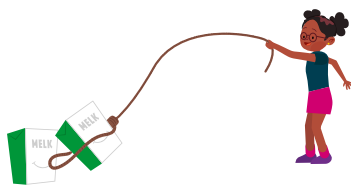
Maak een frietzak met een blad papier.  
Gooi een balletje in de lucht en vang het met de frietzak



**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