



## Beweegtips voor peuters en kleuters.

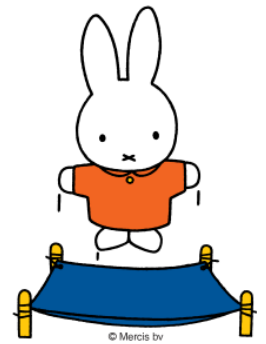
Voor in huis, in de tuin, speeltuin of in de natuur.  
Print hem uit en plak hem ergens op.  
Probeer iedere dag 1 of meerder vormen te doen.  
Bijna alle beweegdiploma vaardigheden staan erbij.  
Er zijn ook veel van deze beweegtips te zien op de foto's.  
We wensen jullie veel beweegplezier.



- Wandelen, fietsen, skeeleren, step, loopfiets, traptrekker, ...
- Koprol voorover.
- Pannenkoekenrol. (rollen over je zij)
- Omgekeerde handstand tegen de muur. (buik naar de muur)
- Duikelen op de rekstok (voorover + achterover)
- Springen op de trampoline.
- Kegelen (gebruik bijvoorbeeld flessen of bidons) bal rollen of schoppen.
- Blikgooien (gebruik bakjes of bekertjes) met een bal of sokken)
- Sjoelen.
- Spijkerpoepen.
- Knikkeren.
- Hoelahoepen.
- Skippyballen.
- Kloslopen.
- Blokken stapelen.
- Bellenblazen.
- Zaklopen.
- Touwtjespringen.
- Mikken: Mik verschillende voorwerpen in een emmer of wasmand, denk aan balletjes, sokken, viltjes, ...
- Hang kranten aan de waslijn en probeer er tegenaan te gooien met een bal.
- Knutselen: knippen, plakken, schilderen, tekenen, ....
- Dieren na doen: Olifant, kikker, haas, giraffe, paard, leeuw, slang....
- Loopvormen: Hinkelen, huppelen, grote sprongen met 2 voeten.
- Loop of spring achteruit.
- Spring omhoog en maak een draai.
- Dansen: zet een leuk muziekje op.
- Zingen: zing een liedje en beweeg mee, zo gaat de molen, helikopter...
- Ga op 1 been staan (rechts en links)
- Loop over balk of plank (leg deze iets hoger, bijvoorbeeld op stenen)
- Spring ergens vanaf, dit kan ook met een halve draai.
- Bal overgooien/stuiten.
- Bal door een poortje rollen (bijvoorbeeld tussen benen van ouder door)
- Kruipen, onder de benen door of maak een tunnel. (deken over tafel)
- Leg je kind op een handdoek of laken en sleep je kind door het huis.



- Paardrijden: Met je kind op de rug een parcours afleggen.
- Pak samen met je kind een theedoek vast en gooi samen een bal op.
- Doe een gezelschapsspel, denk aan memory, kaartspel, bordspel.
- Spelen met water, waterballonnen gooien, watertafel, waterpistolen....
- Spelen in een zwembadje, kuip of grote emmer.
- Voetbal: doelen, slalom, flesvoetbal, met ballon.
- Tennis: Badmintonracket, vliegenmepper of opgerolde krant met ballon.
- Frisbee of andere zomerspelen.
- Volleybal met een strandbal of ballon, omhoog springen en slaan tegen een opgehangen ballon.
- Schaatsen: Zet je voeten op 2 vaatdoeken en maak schaatsbewegingen.
- Korfbal: Balletjes, sokken of sponsjes in opgehangen paraplu mikken.
- Atletiek: Verspringen of hoogspringen over zelfgemaakte hindernis.
- Speeltuin: Klimmen, schommelen, glijbaan, touwzwaaien, ....
- In de natuur: boomklimmen of hangen aan een tak, over boomstammen balanceren, waterbeestjes zoeken, stapstenen of naar het beweegbos.
- Bouw in de tuin een hut of tent.
- Maak een eigen krijt parcours (teken cirkels, lijnen, hinkelblok, ladder)
- Maak een hobbelbobbelpbaan met materialen die je in en rondom je huis kunt vinden, voor uren speel en beweegplezier.



Bewegen hoeft niet altijd intensief te zijn. Daarom ook gezelschapspelletjes erbij gezet, dat is goed voor je geheugen (voor jong en oud). Speel maar eens memory met de kinderen!



Ook knutselen en blokken stapelen toegevoegd, dit is ook weer goed voor de fijne motoriek.

Het bouwen van een hobbelbobbelpbaan, hut of tent, laat de kinderen hun eigen creativiteit gebruiken.

Probeer alle opdrachten maar eens uit te voeren.