



Hallo jongens en meisjes.

Hierbij vele leuke beweegtips waar jullie thuis lekker mee in beweging kunnen blijven.

Genoeg voor maanden beweegplezier, ook al gaan de lessen misschien straks weer beginnen, thuis veel bewegen is altijd goed en gezond voor iedereen.

Deze beweegopdrachten zijn leuk voor het hele gezin, dus papa, mama, jullie broertjes en zusjes kunnen allemaal meedoen.

Hieronder zie je 6 formulieren met ieder 10 beweegopdrachten.

Wat is de bedoeling?

Pak een dobbelsteen en gooi deze op de grond, gooi je bijvoorbeeld een 4, dan kies je een oefening van formulier 4.

Heb je deze gedaan dan zet je er een streepje voor.

En je gooit opnieuw met de dobbelsteen, doe je dit samen? Gooi dan om de beurt en doe samen de opdracht. Of met z'n drieën, vieren of met meer kan natuurlijk ook.

Je kunt dit zo vaak doen als je wilt. Probeer in ieder geval 3x per week 2 of 3 oefeningen per dag te doen, maar het kan ook iedere dag.

Heb je van een bepaald getal alle 10 oefeningen gedaan, dan begin je opnieuw.

Weet jezelf nog leuke oefeningen?

Zet ze er dan bij, voor nog meer beweegplezier.

Zijn er oefeningen bij die te moeilijk zijn of je hebt thuis hiervoor niet de geschikte materialen, bedenk dan zelf iets anders of kies een andere opdracht.

Heel veel plezier.



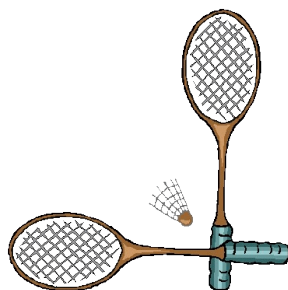
1.

1. Blikgooien: Stapel bekertjes of blikken op en wie haalt de meeste punten?
2. Koprool voorover: 10x in huis of in de tuin.
3. Flesvoetbal: Ga enkele meters van de fles af staan en probeer deze om te schieten, dit kan natuurlijk ook met meerdere personen.
4. Kegelen: Zet meerdere flessen of bidons neer en probeer zoveel mogelijk om te rollen. (eventueel met water erin) Wie heeft de meeste punten?
5. Dansen: Zet een leuk muziekje op en ga lekker dansen.
6. Hoogspringen: Maak 1 of meerdere hindernissen en spring er overheen. (bijvoorbeeld emmers of bloempotten met een bezemstok o.i.d. erop)
7. Steppen, skateboarden of skeleren: Maak een mooie route.
8. Touwtje springen: Probeer dit 10x achter elkaar zonder te stoppen.
9. Hurk streksprong: 10x de grond aan tikken en spring omhoog.
10. Hinkelblok: Teken een hinkelblok, weet je niet hoe dit moet? Vraag dan maar aan je ouders, die weten dit vast nog wel van vroeger.



2.

1. Handstand: Maak 5x een handstand, kan ook tegen de muur.
2. Jumping jack: Maak 20x een spreid sluit sprong.
3. Ladder: Teken met stoepkrijt een ladder op de grond en bedenk (om de beurt) een leuke oefening. Denk aan hinkelen, hazensprongen, knieheffen.
4. Badminton: Ga samen badmintonnen. Of iets wat erop lijkt. (heb je niet zoiets, dan kun je ook tennissen met een opgerolde krant en een ballon).
5. Springen: Ga met 2 voeten 10 grote sprongen vooruit maken.
6. Gezelschapsspel met kaarten: Denk aan kwartet, pesten, jokeren.
7. Balans: Probeer 10 tellen op 1 been te blijven staan met je ogen dicht (rechts en links)
8. Traplopen: Ren 5x de trap op en af.
9. Hoelahoepen: Probeer 1 minuut vol te houden. Heb je geen hoelahoep, zet dan een muziekje op en draai alle kanten op met je heupen.
10. Bokspringen: De één maakt een bok en de ander springt er overheen, daarna wisselen, doe dit 10x.



3.

1. Kaatsen of jongleren: Probeer te kaatsen in de lucht of tegen de muur, met 2 of 3 ballen.
2. Radslag: Maak 10x een radslag in de tuin of op een balk. (stoepkrijt)
3. Hinkelen: Hinkel 10 sprongen op je rechter en linker been, doe dit 5x.
4. Zingen: Zing een liedje en laat de burens mee genieten.
5. Volleybal: Ga volleyballen met (strand)bal of ballon.
6. Fietsen: Ga alleen of samen een mooie route fietsen.
7. Gezelschapsspel: Kijk in de kast, daar staat er vast wel één.
8. Limbodansen: Hang een touw tussen 2 stoelen en ga limbodansen.
9. Bal: Ga in spreidstand staan en maak 8x een 8 om je benen met een bal.
10. Koppen: Probeer een ballon 10x achter elkaar te koppen, zonder dat deze op de grond komt of met de handen wordt geraakt.



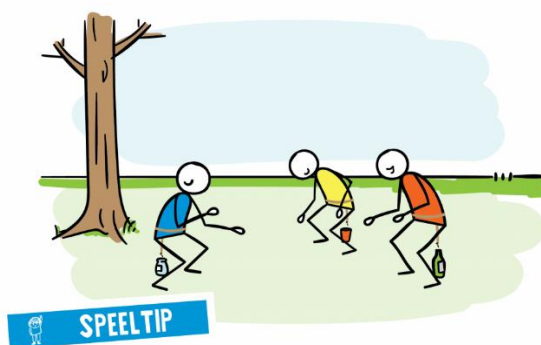
4.

1. Hinkelen en ballon hooghouden: Hinkel 10x op 1 been en probeer de ballon hoog te houden (rechts en links)
2. Muurzit: Ga 1 minuut tegen de muur aan zitten.
3. Pirouette: Maak een halve of hele draai op 1 been, doe dit 5x rechts en 5x links.
4. Overgooien: Ga met de bal overgooien, ben je met z'n drieën, dan kun je ook gaan lummelen. Ben je alleen gooi dan de bal tegen de muur.
5. Trampolinespringen: Ga 10 minuten op de trampoline springen. Heb je die niet, kies dan zelf een leuke activiteit.
6. Hazensprongen: Maak 10 hazensprongen op de grond. Plaats eerst je handen naar voren en dan hurken met je voeten.
7. Frisbee: Ga overspelen met een frisbee, heb je die niet, doe dan een ander leuk zomerspel.
8. Boogje: Maak een boogje/bruggetje en probeer 10 tellen te blijven staan.
9. Zweefstand: Maak een zweeftand en probeer 5 tellen te blijven staan. (rechts en links 3x)
10. Memory: Speel het spel memory, heb je die niet, het kan ook met een gewoon kaartspel.



5.

1. Wandelen: Ga een eind wandelen en als je een hond hebt, neem deze dan mee.
2. Spijkerpoepen: Gebruik hiervoor 3 of 4 lege jam- of groentepotjes. Doe een spijker of schroef aan een touwtje om je middel. Probeer nu zonder handen de spijker in alle potjes te laten zakken. Neem de tijd op. Wie is het snelst?
3. Planken: Probeer 1 minuut in een plank te blijven.
4. Voetballon: Pak een ballon en probeer deze met de voet 20x hoog te houden, zonder dat de ballon op de grond komt, dit mag natuurlijk ook met een bal.
5. Koprol achterover: Maak 10x een koprol achterover.
6. Verspringen: Maak 2 lijnen en probeer zo ver mogelijk te springen.
7. Zwembad: Lekker spelen in het zwembadje. Heb je die niet bedenk dan iets anders met water. Bijvoorbeeld een tuinslang of sproeier. (alleen met mooi weer)
8. Op handen en voeten lopen: Loop eerst vooruit, daarna achteruit, ongeveer 10 meter.
9. Kwartet: Speel het spel kwartet, heb je geen kwartet, dan kan dit ook met een gewoon kaartspel of je kiest een ander spel.
10. Kaars: Ga op je rug liggen, breng je benen omhoog en maak een kaars. Probeer 10 tellen zo te blijven staan.



6.

1. **Opdrukken:** Ga 10x opdrukken.
2. **Arabier:** Maak 10x een arabier in de tuin.
3. **Kattensprongen:** teken een balk met stoepkrijt en maak mooie kattensprongen en bedenk zelf ook wat leuke oefeningen voor op de balk.
4. **Kruiwagen lopen:** Ga met 2-tallen ongeveer 10 meter kruiwagen lopen.
5. **Bal tegen de muur:** Gooi de bal 10x tegen de muur en weer vangen. Wil je het wat moeilijker maken, draai dan voordat je de bal vangt snel een rondje.
6. **Speeltuinctocht:** Wandel of fiets een rondje en stop bij verschillende speeltuinen en ga dan van alles uitproberen.
7. **Jeu de boule:** Heb je dit niet, bedenk dan een ander leuk spel.
8. **Kopstand:** Probeer op je hoofd te blijven staan, eventueel met een steuntje van de muur.
9. **Knickers:** Doe meerdere knickers in een bak met water en probeer deze met de tenen eruit te halen. Er mag maar 1 voet tegelijk in de bak. Wie haalt het snelst de bak leeg?
10. **Sjoelen:** Ga gezellig sjoelen, heb je geen sjoelbak, kies dan een ander spel.

