

BEWEGEN MET KINDEREN



Tikkertje Eiland

Teken met stoepkrijt een cirkel op de grond. Deze cirkel moet groot genoeg zijn, zodat iemand er in kan gaan staan. Dit is het eiland.

Spreek af wie de tikker is. Als je op het eiland staat, ben je vrij en mag je niet worden getikt door de tikker. Je mag niet langer dan 15 seconden in het eiland staan. Wanneer iemand in het eiland staat, neemt de tikker een 5-tal meter afstand.

Balletje trap

Kies een muur en baken een zone af, vb. met krijt. Dit wordt het doel. Trap de bal naar het doel, zonder hem kwijt te raken. Probeer dit zoveel mogelijk te doen. Wanneer je de bal kwijtraakt of hij is buiten het doel, begin je opnieuw met tellen.

Je kan dit ook met 2 doen. Ieder om de beurt trapt dan naar het boel.



Yoga

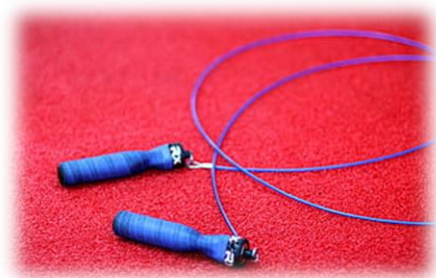
De kat: Ga zitten op handen en knieën en beeld je in dat je een kat bent. Adem diep in en uit. Bij het inademen, strekt de kat zich zo ver mogelijk uit. Maak je rug hol en kijk naar de zon. Bij het uitademen maakt de kat zich helemaal bol. De kat is boos en heeft een hoge, ronde rug. Je hoofd trek je in en gaat langzaam naar beneden tussen je armen. Dit herhaal je een paar keer. Met deze oefening maak je je rug sterk en flexibel.

De vlinder: Zet je met je poep op de grond, je voetzolen tegen elkaar en je knieën zo dicht mogelijk tegen de grond. Houd je voeten zo dicht mogelijk bij je lichaam en pak je voeten beet met je handen. Je benen zijn de vleugels van de vlinder. De vlinder gaat vliegen, dus beweeg de benen op en neer! Wanneer er veel wind is, vliegt de vlinder heen en weer. Wiebel nu heen en weer. Deze oefening is goed voor de flexibiliteit van je heupen en knieën.

Rope skipping

Neem een springtouw. Probeer zoveel mogelijk te springen zonder dat je valt of tegen het touw stoot. Daag een gezinslid uit.

Vind je dit makkelijk? Probeer dan met je benen open en toe te springen.



Wandelen

Wandelen is gezond én een leuke gezinsuitstap! Zoek een wandelroute in je buurt en ga op pad!