

Beweegactiviteiten voor thuis

Algemeen:

1. Speel zelfgemaakte bowling met bijvoorbeeld lege melkpakken of plastic flessen en tennisballen.
2. Bouw een miniparcours in de woonkamer of tuin, probeer het parcours foutloos of zo snel mogelijk af te leggen.
3. Balanceren: Plak een touw vast met plakband op de vloer en laat de kinderen erover heen lopen. Als extra moeilijkheidsgraad kun je ze het geblinddoekt laten doen of ze kunstjes laten uitvoeren. (Kan je ook buiten doen door middel van stoepkrijt)
4. Probeer pingpongballen (of andere) in plastic bakjes te gooien van verschillende maten, en geef per bakje een aantal punten.
5. Houdt een kussengevecht.
6. Spijkerpoepen met een leeg flesje, een spijker en een stukje touw.
7. Geef iedereen 5 wasknijpers die je moeten proberen op de kleding van iemand anders kwijt te raken. Wie de minste wasknijpers op zijn kleding heeft wint.
8. Creëer met tape een hinkelbaan in de woonkamer. (kan ook met stoepkrijt in de tuin of op straat).
9. Speel Mikado met kleurpotloden.
10. Ga zaklopen met vuilniszakken.
11. Creëer een basketbalveld met wasmanden en gebruik opgerolde sokken als ballen.
12. Doe een stoelendans.
13. Speel standbeelddans. (beweeg als je muziek hoort, gaat de muziek uit verander je in een standbeeld, wie staat het langste stil)
14. Verander de gang in een spinnenweb met stroken wcpapier of linten en ga erdoor heen zonder ze aan te raken.
15. Annemaria-KOEKOEK; Een persoon gaat aan de andere kant van de kamer staan. Als hij met zijn rug naar de anderen staat mogen zij naar hem toe komen. Maar als deze persoon zich omdraait moeten ze zo stil als een standbeeld blijven staan. Lukt dat niet, ben je af en moet je terug naar het beginpunt. De eerste die aan de andere kant is, heeft gewonnen

Thema verkeer:

1. Samen een rondje fietsen door de wijk. Let daarbij goed op de verkeersregels
2. Wandelen door de wijk. Wat zie je allemaal op straat? Waar is het voor bedoeld? Zebrapad, stoplichten, haaiantanden, verkeersborden.
3. Wandelen door de wijk met opdrachten. (hoeveel blauwe auto's kom je tegen? Hoeveel fietsers kom je tegen? Hoeveel mensen met een hond zie je?)
4. Zoek in de wijk naar plekken waar je heerlijk kan spelen (plekken waar je nog nooit hebt gespeeld).
5. Voor kinderen die nog niet kunnen fietsen, samen met papa of mama oefenen met fietsen (zonder zijwieltjes)
6. Maak een eigen verkeerssituatie/ verkeersplein met stoepkrijt. Denk aan stoppen, oversteken. Ben je klaar met het maken, ga je er mee oefenen.
7. Slalom parcours maken met stoepkrijt om te fietsen/steppen/skeelers
8. Stoepranden. Tegenover elkaar staan met een straat tussen jullie in. Wie kan het vaakst tegen de stoeprand van de ander gooien. GOED OPLETTEN MET AUTO'S EN FIETSERS DIE VOORBIJ KOMEN!

Workouts:

Workouts in het Engels	
Cartoon Workout 1	https://youtu.be/QseYFhYnxmU
Cartoon Workout 2	https://youtu.be/oc4QS2USKmk
Cartoon Workout 3	https://youtu.be/OoG005_yvQg
Cartoon Workout 4	https://youtu.be/6u9dtrZ_cxs
Cartoon Workout 5	https://youtu.be/N5gX--B1jlc
Cartoon Workout 6	https://youtu.be/FB5-7tliX-l
Cartoon Workout 7	https://youtu.be/skSbg1IGup8
Cartoon Workout 8	https://youtu.be/gIU1vXOH2ts
Cartoon Workout 9	https://youtu.be/fgxR1PiEiDk
Workout 1	https://youtu.be/L_A_HjHZxfl
Workout 2	https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo
Workout 3	https://youtu.be/aNI_WIGS3Cg
Workouts - moeilijk	
Billie Eilish - Bad Guy	https://youtu.be/UlonIF7WN50
Tiësto, Mabel - God is a Dancer	https://youtu.be/_z39EPt2cTc
Dua Lipa - Don't start now	https://youtu.be/rDb1hvt2BCK

Ook beweeglessen voor volwassenen gaan de komende periode niet doorgaan, onze collega [Gerard Feijen](#) gaat vanaf maandag 16-3 zijn beweeglessen online verzorgen.

Iedere ochtend van 9.30 tot 10.30 uur gaat [Gerard Feijen](#) op zijn eigen Facebook account live vanuit de [Speeltuín St. Leonardus](#). Dus zet je computer, laptop of tablet klaar, zorg dat je wat ruimte hebt om je heen en ga samen met Gerard bewegen.

<https://www.facebook.com/jibbplus/> of <https://www.facebook.com/gerard.feijen>

Deel dit bericht & kom in beweging! #HelmondInBeweging #HeelHelmondBeweegt #stayathomechallenge