

# ZIG-ZAG PEUTER BEWEEGMAATJE

JONGE KINDEREN BEWEGEN GRAAG EN HET IS OOK NOG EENS SUPER GEZOND. NIKS IS LEUKER DAN SAMEN SPELEN. LAAT JE INSPIREREN DOOR DEZE LEUKE SPELETJES. VEEL BEWEEGPLAZIER!

# 1



## KOORDDANSEN

MAAK OM DE BEURT MET TAPE OF STOEPKRIJT EEN PARCOURS MET BOCHTEN, CIRKELS, SLAKKENHUIZEN, GA ZO MAAR DOOR. PROBEER VERVOLGENS HET PARCOURS TE DOORLOPEN ZONDER ER NAAST TE STAPPEN! KUN JE DIT OOK OP ÉÉN BEEN, ZIJWAARTAS, ACHTERUIT OF HUPPELEND?

## VLIEGENDE BEESTENBOEL

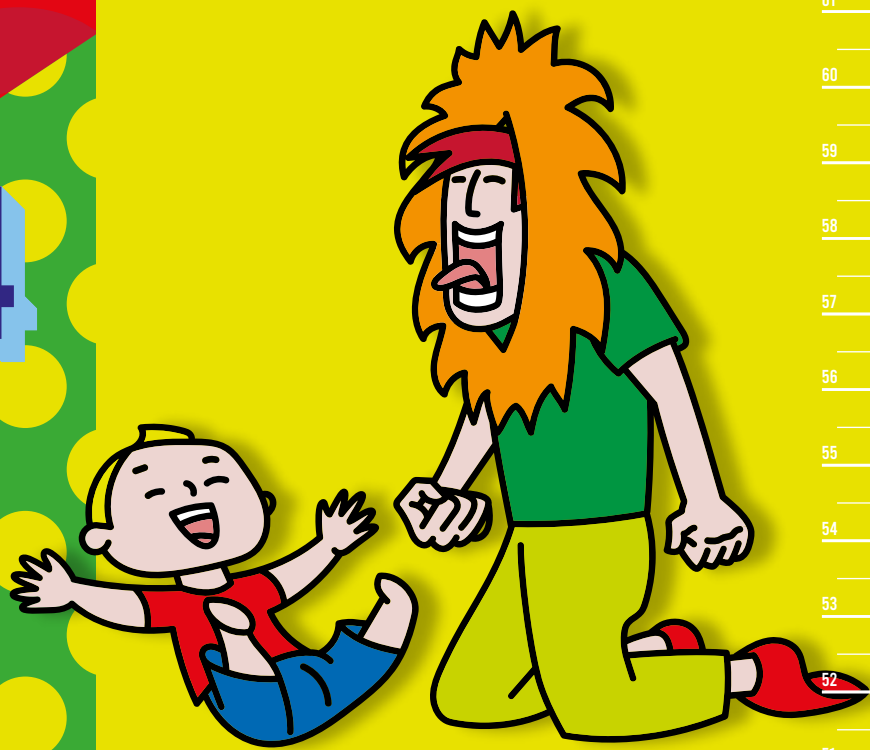
NEEM EEN HANDDOEK OF LAKEN EN LEG DAAR EEN KNUFFEL IN. NEEM ALLEBEI TWEE PUNTEN VAN DE HANDDOEK IN JE HANDEN EN LAAT DE KNUFFEL VLIEGEN DOOR MET DE HANDDOEK TE BEWEGEN. VANG DE KNUFFEL NA ZIJN VLUCHT WEER OP!

# 3

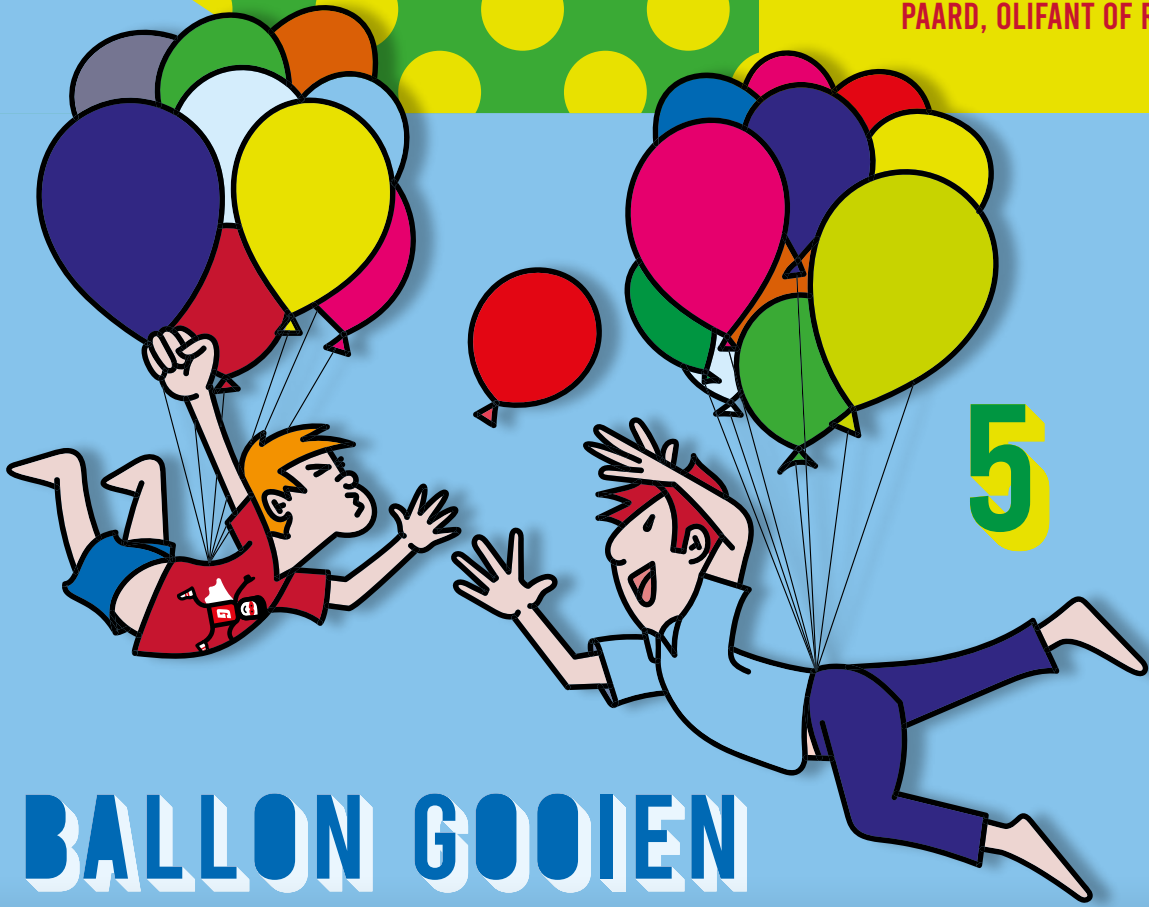
# 4

ZET JE LIEVELINGSMUZIEK AAN EN BEGIN MET DANSEN! WANNEER DE MUZIEK STOPT (EEN IEMAND MAG OP STOP KLIKKEN), MOET JE ZO STIL MOGELIJK BLIJVEN STAAN. WIE DAT HET LANGSTE VOLHOUDT, IS DE WINNAAR! DOE ERNA OOK NOG DE POLONAISE EN DE STOELENDANS. KEN JIJ ER NOG MEER?

## DANCE!



GA SAMEN ALS EEN DIER DOOR HET HUIS! KAN JIJ HET BESTE EEN LEEUW, KIKKER, PAARD, OLIFANT OF RUPS NADOEN?



## BALLON GOOIEN

# 5

GOOI EEN OPGEBLAZEN BALLON NAAR ELKAAR OVER EN HOU HEM ZO LANG MOGELIJK IN DE LUCHT. HOE VAAK KUNNEN JULLIE DAT? LUKT HET OOK OM DE BALLON OVER TE SLAAN?

## OPRUIMKAMPIOEN

MEER INSPIRATIE, TIPS EN KNUTSELIDEEËN? KIJK OP [EETKILOGEZONDPERDAG.NL](http://EETKILOGEZONDPERDAG.NL)

DIT BEWEEGMAATJE IS EEN INITIATIEF VAN JOGG (JONGEREN OP GEZOND GEWICHT) HEUVELLAND EN MAASTRICHT EN WORDT MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR STICHTING MAATSCHAPPELIJKE PROJECTEN MAASTRICHT.



CONCEPT EN UITWERKING DOOR ZUIDERLICHT

WIL JE WETEN HOE GOED JOUW KIND GROEIT? HANG DIT BEWEEGMAATJE OP 20 CM VAN DE VLOER EN HOUD BIJ HOE GROOT JE KIND IS.

# 6

93  
92  
91  
90  
89  
88  
87  
86  
85  
84  
83  
82  
81  
80  
79  
78  
77  
76  
75  
74  
73  
72  
71  
70  
69  
68  
67  
66  
65  
64  
63  
62  
61  
60  
59  
58  
57  
56  
55  
54  
53  
52  
51  
50  
49  
48  
47  
46  
45  
44  
43  
42  
41  
40  
39  
38  
37  
36  
35  
34  
33  
32  
31  
30  
29  
28  
27  
26  
25  
24  
23  
22  
21  
20

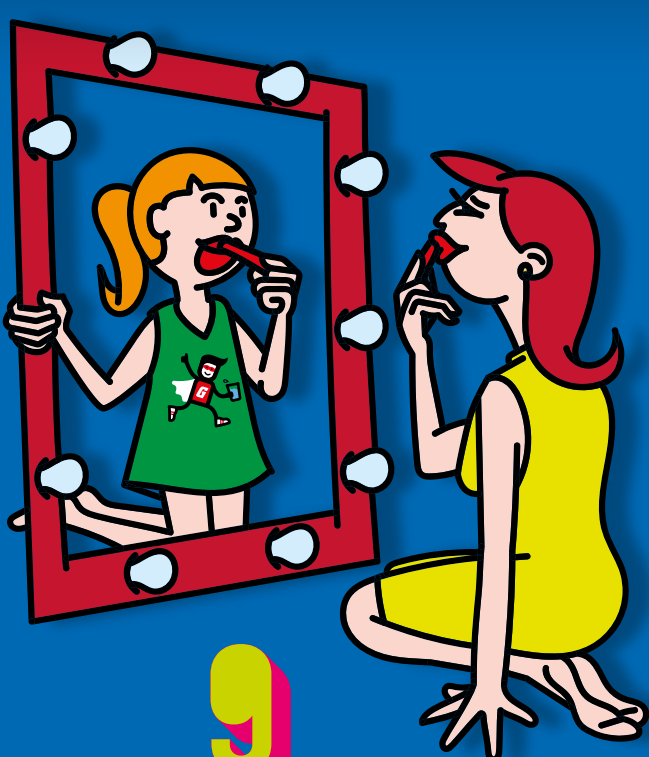
# ROTSBLOKKEN ROLLEN

GA TEGENOVER ELKAAR STAAN MET JE BENEN UIT ELKAAR EN NEEM EEN BAL. IEDERE KEER DAT JE EEN GOAL HEBT GEMAAKT TUSSEN DE BENEN VAN DE ANDER MAG HIJ ZIJN BENEN IETSJE DICHTER BIJ ELKAAR DOEN. ZO WORDT HET STEEDS LASTIGER!

# 7



# SPIEGELPALEIS



# 9

GA TEGENOVER ELKAAR STAAN EN DOE OM DE BEURT ELKAAR NA. JE KAN ZWAAIEN, WIEBELEN, DRAAIEN, RONDJES STAPPEN, DANSEN OF SPRINGEN. WAT JE WIL!

# MUISJE VANGEN

MAAK EEN ECHE MUISJES-STAART DOOR EEN THEEDOEK ACHTER IN JE BROEK TE STOPPEN. NA HET STARTSEIN PROBEER JE DE MUISJES-STAART VAN DE ANDER UIT DE BROEKZAK TE TREKKEN EN DIE VAN JEZELF GOED TE BEWAKEN!

# 10

KIES EEN KLEUR. HOEVEEL DINGEN KAN JIJ VINDEN MET DEZELFDE KLEUR? JE KAN BINNEN RONDKIJKEN, MAAR OOK BUITEN!

# KLEURZOEKER

ZET DE KOOKWEKKER OP TWEE MINUTEN. KRUIP OM EN OM DOOR ELKAARS BENEN EN KLIM OVER ELKAAR HEEN. LEKKER ONHANDIG HÉ. HOE VAAK KUNNEN JULLIE DIT DOEN VOORDAT DE KOOKWEKKER RINKELT?

# 12

# KRUIP EN KLIM DOOR DE JUNGLE

# IN DE BASKET

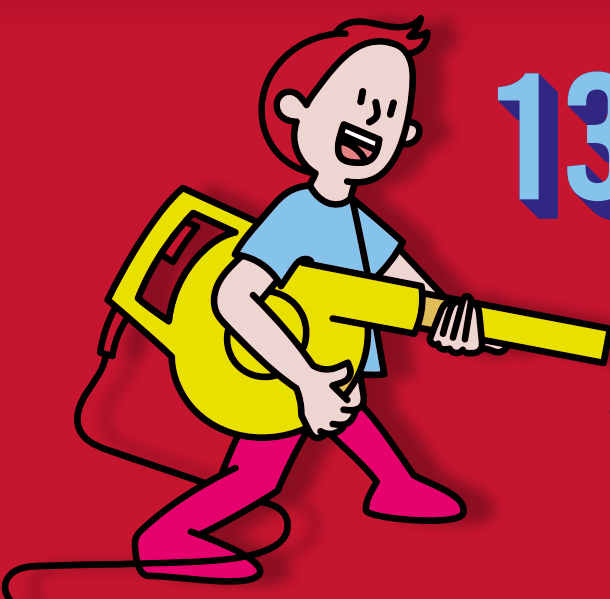
MAAK VAN OUD-PAPIER PROPPEN EN PROBEER DEZE IN EEN PAN, MAND OF BAK TE GOOIEN. IEDERE KEER DAT JE RAAK GOOIT, MOET JE EEN STAPJE NAAR ACHTER ZETTEN! HOELANG KAN JE RAAK BLIJVEN GOOIEN?

# 11



HOEVEEL GAMIN-MANNETJES TEL JIJ IN DEZE FOLDER?

# 13



# BALLONNENSTORM

MAAK MET TAPE (BINNEN) OF STOEPKRIJT (BUITEN) TWEE LIJNEN EN LEG EEN BALLON IN HET MIDDEN. WIE KAN HEM OVER DE STREEP BLAZEN?

# SCHATZOEKEN

TIP VAN AL DAT BEWEGEN KRIJG JE DORST! WATER IS LEKKER EN GEZOND. MAAK HET WATER NOG LEKKERDER DOOR ER VERS FRUIT AAN TOE TE VOEGEN (BIJVOORBEELD AARDBEIEN, SINAAS-APPEL OF FRAMBOZEN).

WIST JE DAT? JONG GELEERD IS OUD GEDAAN! HOE EERDER WE KINDEREN LEREN BEWEGEN, HOE MEER ZE DAT OOK BLIJVEN DOEN ALS ZE OUDER ZIJN.

# 14



DE TIKKENDE KOOKWEKKER IS DE SCHAT. OM DE BEURT MAG JE DE SCHAT VERSTOPPEN EN DE ANDER MOET HEM PROBEREN TE VINDEN VOORDAT DE SCHAT ONTPLOFT (DE KOOKWEKKER RINKELT)!

WIL JE WETEN HOE GOED JOUW KIND GROEIT? HANG DEZE BEWEEGMAATJE OP 20 CM VAN DE VLOER EN HOUD BIJ HOE GROOT JE KIND IS.

93  
92  
91  
90  
89  
88  
87  
86  
85  
84  
83  
82  
81  
80  
79  
78  
77  
76  
75  
74  
73  
72  
71  
70  
69  
68  
67  
66  
65  
64  
63  
62  
61  
60  
59  
58  
57  
56  
55  
54  
53  
52  
51  
50  
49  
48  
47  
46  
45  
44  
43  
42  
41  
40  
39  
38  
37  
36  
35  
34  
33  
32  
31  
30  
29  
28  
27  
26  
25  
24  
23  
22  
21  
20