

# JANUARI 2021

WEEK 0



**zaterdag**

Tik zo veel mogelijk bomen in 5 minuten



**zondag**

Gooi 3 zakdoeken in de lucht en probeer ze op te vangen

WEEK 1



**woensdag**

Leg een kous voor je en spring er over. Leg de kous altijd een beetje verder



**zaterdag**

Ga op een schommel staan, buig door je benen en probeer de schommel in beweging te houden



**zondag**

Houd een ballon zo lang mogelijk in de lucht met je voet. Eventueel met een tussenbots.

WEEK 2



**woensdag**

Maak met het hele gezin 3 verschillende piramides



**zaterdag**

Maak een fietstochtje (loopfiets of step mag ook)



**zondag**

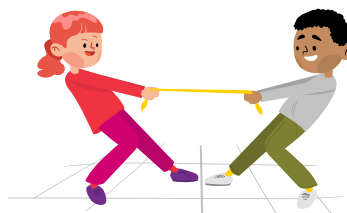
Draai 10x rond je eigen as en probeer nadien op een lijn te lopen

WEEK 3



**woensdag**

Trommel met houten lepels op een emmer



**zaterdag**

Neem per 2 een handdoek vast. Trek elkaar over een tegelvoeg



**zondag**

Dribbel met een bal, zowel met je linker- als rechterhand

WEEK 4



**woensdag**

Sluip op je buik onder de tafel en stoelen door



**zaterdag**

Leg een krantenvol op je buik. Loop zo snel mogelijk zodat de krant niet valt



**zondag**

Mama doet sit-ups. Jullie gooien ondertussen een bal naar elkaar



**Multi  
move**  
VOOR KINDEREN

#SPORTERSBELEVENMEER  
Beleef het, deel het!



**SPORT.**  
VLAANDEREN