

### Tips om thuis te bewegen

\***Dansen:** op 'YouTube' kan je heel wat dansinstructies vinden (kinderen voor kinderen - dansles, Just dance...)

\***Hinkelen**

\***Touwtje springen**

\***Maak eens een kasteel of toren** met dozen

\***Ballonnendans:** blaas de ballonnen op en bind aan iedere ballon een touwtje. Doe deze dan rond je enkel. Probeer nu de ballon van anderen (zus, broer, mama of papa) kapot te trappen en tegelijkertijd probeer je je eigen ballon te beschermen.

\***Bowling:** je kan hiervoor lege flessen gebruiken.

\***Knikkeren**

\***Blikken gooien:** een aantal blikjes als een piramide op elkaar stapelen en proberen zoveel mogelijk in 1 beurt om te gooien met een bal vanaf een streep.

\***Skaten of rolschaatsen:** je kan eventueel een parcours maken rond het huis.

\***Bungelende emmer :** hang een emmer met een touw aan een tak van een boom. Probeer nu vanaf een vast punt de bal in de emmer te gooien.

\***Stoep darten:** ieder neemt zijn eigen kleur steentjes. Teken een dartboard van 3 cirkels op de stoep. De binnenste cirkel is 100punten, de middelste 25 punten en de buitenste cirkel is 10 punten. Ga op ongeveer 2 meter van de cirkel staan en gooi nu 1 voor 1 de steentjes in de cirkels. Je krijgt alleen maar punten als de steentjes in de cirkels blijven liggen. Na 10 beurten worden alle punten opgeteld en degene met de meeste punten heeft gewonnen.

\***Hoelahoepen:** rondom je middel of arm een hoepel zoveel mogelijk rondjes te laten draaien.

\***Jongleren:** met balletjes, doeken, sjaaltjes...

\***Hindernissenloop:** maak zelf een parcours in je tuin met verschillende hindernissen.

\***Elastieken**

\***Wolfje hoe laat is het?**

\*  
...