





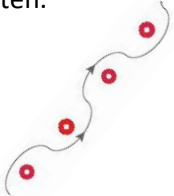





	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Voor-middag	<p>'Parachute'</p> <p>Neem met twee een lakentje, een keukenhanddoek of een kussensloop vast. Wapper nu samen heel hard en dan weer zacht.</p> <p>Leg er dan een voorwerp in en probeer zo heel de kamer door te wandelen, langs allerlei obstakels, zonder dat het voorwerp eruit valt.</p> 	<p>Knuffels</p> <p>Neem beide een knuffel en doe om de beurt iets voor: wandel met de knuffel op je hoofd, onder je arm, tussen de benen (springen met de knuffel tussen de benen?), op je rug als je kruipt, ...</p> 	<p>Houdingen</p> <p>Spiegel elkaar (of een broer of zus), neem om de beurt een houding aan en doe elkaar na. (Op 1 been staan, armen omhoog, ...)</p> 	<p>Estafette</p>  <p>Neem eetlepels of theelepels voor iedereen die wil meedoen in huis. Iets klein en rond om op de lepel te leggen (knikker, kleine bal, (grote) prop papier, ...)</p> <p>Je spreekt af hoe het 'parcours' gaat dat je gaat stappen. Om het moeilijker te maken kan je obstakels in de weg leggen / zetten! Wie geraakt er aan de finish zonder dat het balletje valt?</p>	<p>Bal</p> <p>Naar elkaar rollen, maak de afstand telkens groter en groter. (oudste kleuters: je kan een soort van 'poortje' zetten in het midden waartussen ze moeten rollen, maak dat kleiner en kleiner)</p> <p>Zet dan bvb enkele stoelen achter elkaar, rol de bal onderdoor alle stoelen tegelijk!</p>	<p>Kranten / papier</p> <p>"plak" een groot stuk papier op je buik door héél snel te lopen en dan hoef je het papier niet meer vast te houden!</p> <p>Je kan er ook mee wapperen. Of leg het op je hoofd terwijl je rondloopt</p> 	<p>Verstopperkje</p> <p>Niet genoeg plaats om jezelf helemaal te verstoppen? Hoeft niet, je kan ook om de beurt een knuffel of een ander voorwerp verstoppen voor elkaar om te gaan zoeken!</p>
Na-middag	<p>(Eventueel buiten) Neem het lakentje er nog eens bij, leg er iets in dat niet stuk kan gaan en: op 1-2-3 breng je samen het lakentje omhoog en kijk maar hoe hoog het voorwerp vliegt! Probeer het eventueel ook samen weer op te vangen!</p> <p>Is het lakentje groot genoeg: laat je kindje erop zitten en trek het dekentje zo doorheen de kamer 😊</p> 	<p>Leg een aantal knuffels in een lange rij op de grond. Daar kunnen ze tussen slalommen, erover springen, tussen kruipen, haasje over, ... het springen kan je moeilijker maken door een hele grote knuffel of een kussen te leggen waar ze over moeten.</p> 	<p>Dieren nabootsen: Laat ze een bepaald dier nabootsen als standbeeld.</p> <p>Kat (bvb.: op handen en kniën)</p> <p>Slang (languit op de grond)</p> <p>Een giraf met een lange nek (ze kunnen bvb. 1 arm hoog in te lucht steken om de nek uit te beelden)</p> <p>Een muis (je heel klein maken) ... tot de inspiratie op is! 😊</p> 	<p>Neem voor iedereen die wil meedoen 6 (of meer) stapelbare voorwerpen (blokken, doosjes, potjes, ...)</p> <p>Zorg dat je elk een vertrekplaats hebt, op 1-2-3-start vertrek je, elk met 1 blok. Zo loop je heen en weer om een hoge toren te maken. Let op: de toren mag niet omvallen! Wie zijn toren is er eerst klaar? (Hele slechte verliezertjes in huis? Of voor de peuters → Werk eventueel samen, ipv tegen elkaar!)</p>	<p>Kan je even buiten? Ga dan eventueel eens even voetballen, heel ver gooien, of laat ze met een stok de bal verder slaan.</p> <p>Botsen met de bal, ...</p> 	<p>Proppen maken van het papier:</p> <p>Gooien naar elkaar, de prop telkens omhoog kloppen, buiten: klop de prop zo véér mogelijk weg / schop de prop zo ver mogelijk weg</p> 	<p>Rust... zondagavond kan je eindigen met een massage. Neem een bal of een iet-of-wat afgerond voorwerp. Masseer zachtjes elkaars rug door de bal te rollen onder je hand, of het afgerond voorwerp in cirkeltjes te bewegen.</p>