

Ga jij deze uitdaging aan?

Wat kun jij met de leuke grondstickers in Tijenraan? Kom lekker in beweging en ontdek de leukste spelletjes!

Doe mee met Tije's Beweegspel!

Tije houdt van zwemmen en sporten in Sportcentrum Tijenraan. En met Tije's toffe grondstickers kun je nu nóg meer beweegspelletjes doen! Doe je mee?

In dit sportcentrum liggen vier gave grondstickers klaar om door jou gebruikt te worden. Spring, balanceer, ren en beweeg erop los!

Wat moet je doen?

Bij elke sticker horen leuke uitdagingen. Deze opdrachten vind je op de achterkant van dit blad.



Alle uitdagingen gelukt?

Lukt het jou om alle uitdagingen uit te voeren? Dan mag je bij de balie een stempel ophalen! Is er even niemand bij de balie? Geen probleem! Kom later terug voor je stempel.

Waar vind je de grondstickers?

Vloer is lava: gele trap op → linksaf

Letter hinkelen: gele trap op → rechtdoor

Cirkel slingeren: beneden → links naast de gele trap

Balans cirkel: gele trap op → rechtdoor door klapdeuren

Spaar voor een leuke verrassing!

Elke maand verschijnt er een nieuw beweegblad met nieuwe uitdagingen. Heb jij drie verschillende bladen met een stempel verzameld? Dan kun je deze bij de balie inleveren en maak je kans op een leuke verrassing! Veel beweegplezier!



In beweging met Tije's toffe Beweegspel!

Meer weten over veelzijdig bewegen?
sportbedrijfraalte.nl/veelzijdigbewegen

Vloer is lava

START Ga achter de sticker staan en kijk naar de overkant.



1 Beweeg je van begin tot einde over de sticker door één kleur en witte lijnen te gebruiken.

2 Beweeg je van begin tot einde over de sticker door elke stap een andere kleur aan te raken.

3 Bedenk een verboden kleur. Beweeg naar het einde zonder de verboden kleur te raken.

Letterhinkelen

START Ga achter de sticker staan en kijk naar de overkant.



1 Spring met twee benen door de sticker naar de overkant door op de vierkante blokjes te springen.

2 Spring met twee benen door de sticker naar de overkant, maar spring niet achter elkaar in dezelfde rij.

3 Benoem de kleur of letters waar je op springt.



Cirkel slingeren

START Ga achter de sticker staan en kijk naar de overkant.



1 Ren zo snel mogelijk in slalom naar de overkant zonder de symbolen aan te raken.

2 Ren zo snel mogelijk naar de overkant door de symbolen te gebruiken.

3 Bedenk bij één kleursymbool een opdracht die je dan uit moet voeren.

Bijvoorbeeld: een draai of spreidsprong.

Roze symbool = draai!



Balans cirkel

START Neem plaats op de middenstip (blauw, 9) en ga staan op een been.

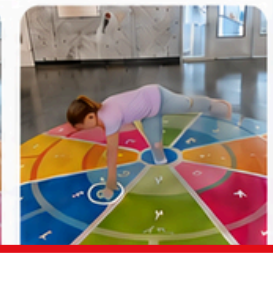
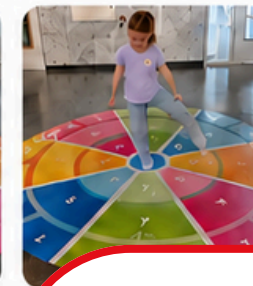


1 Tik met je vrije voet 'een voor een alle vakjes uit de eerste cirkel aan.

2 Als dit gelukt is doe je hetzelfde in de tweede en derde cirkel.

3 Wissel van been.

4 Tik met je handen de kleurenaan in plaats van met je voet.



Dat heb je goed gedaan!