

Sportief bezig  
zijn  
met



meer  
**Moerdijk**

Ha lieve jongens en meisjes,  
We zitten allemaal alweer eventjes thuis.  
Wij vinden het super jammer dat we nu niet kunnen komen  
voor pleintjes sport, een clinic of een leuke gymles.  
Ook in de mei vakantie zal er geen leef je uit activiteit zijn.

Lekker bewegen en bezig zijn is natuurlijk belangrijk!  
Daarom hierbij wat leuke ideeën voor jullie.  
Als de scholen weer open gaan hopen  
we jullie weer snel te zien.

Sportieve groetjes  
Marion en Joyce  
Buurtsportcoach van jullie school



meer  
**Moerdijk**

# Sportief puzzelen

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | B | A | F | I | N | K | D | G | J | N | S | M | R | E | D |
| L | N | S | A | W | E | H | T | V | S | E | V | C | B | B | N |
| E | E | P | N | I | D | H | K | P | I | L | O | A | N | O | O |
| N | N | I | A | X | J | O | C | U | N | E | E | F | S | N | Z |
| Z | N | E | T | Y | I | K | P | S | N | D | T | N | C | L | E |
| D | I | R | I | E | R | T | U | T | E | N | B | G | L | N | G |
| N | W | E | E | K | D | R | Q | E | T | A | A | F | E | B | V |
| B | E | N | K | C | R | A | U | L | L | W | L | L | O | E | N |
| L | D | T | P | O | A | I | F | F | X | A | E | R | R | E | K |
| M | I | C | T | H | A | N | N | T | O | P | L | L | G | R | V |
| O | F | G | N | E | P | E | U | Y | S | D | I | E | E | Y | A |
| P | A | X | L | N | Z | N | Q | F | A | E | W | T | K | G | E |
| D | D | U | A | C | T | R | B | D | Z | E | S | Q | D | W | R |
| L | K | S | Q | I | G | R | O | E | B | T | B | P | J | M | Z |
| E | S | G | F | I | Q | G | N | O | R | D | K | L | B | T | U |
| F | E | I | T | R | O | P | S | P | D | J | G | K | N | X | K |

- BEWEGEN
- FIT
- LEUK
- SPIEREN
- TENNIS
- VOETBAL
- DOORZETTEN
- GEZOND
- PAARDRIJDEN
- SPORTIEF
- TRAINEN
- WANDELEN
- FANATIEK
- HOCKEY
- SPELEN
- STERK
- VERLIEZEN
- WINNEN



meer  
**Moerdijk**

# Dobbelspel

Uitleg:

Zoek een dobbelsteen.

Voer de opdracht uit die bij het cijfer hoort.

Kies je voor de **groene** of voor **blauwe** opdracht

1. **10 kikkersprongen vooruit**  
**10 kikkersprongen achteruit**

2. **Spring 5x zo hoog als je kan**  
**Spring 10x zo hoog als je kan**

3. **5x je tenen aan raken**  
**5x opdrukken**



4. **Maak een koprol vooruit**  
**Maak een koprol achteruit**

5. **Ga op 1 been staan en zwaai 10x met je andere been heen en weer.**

**Doe de radslag**

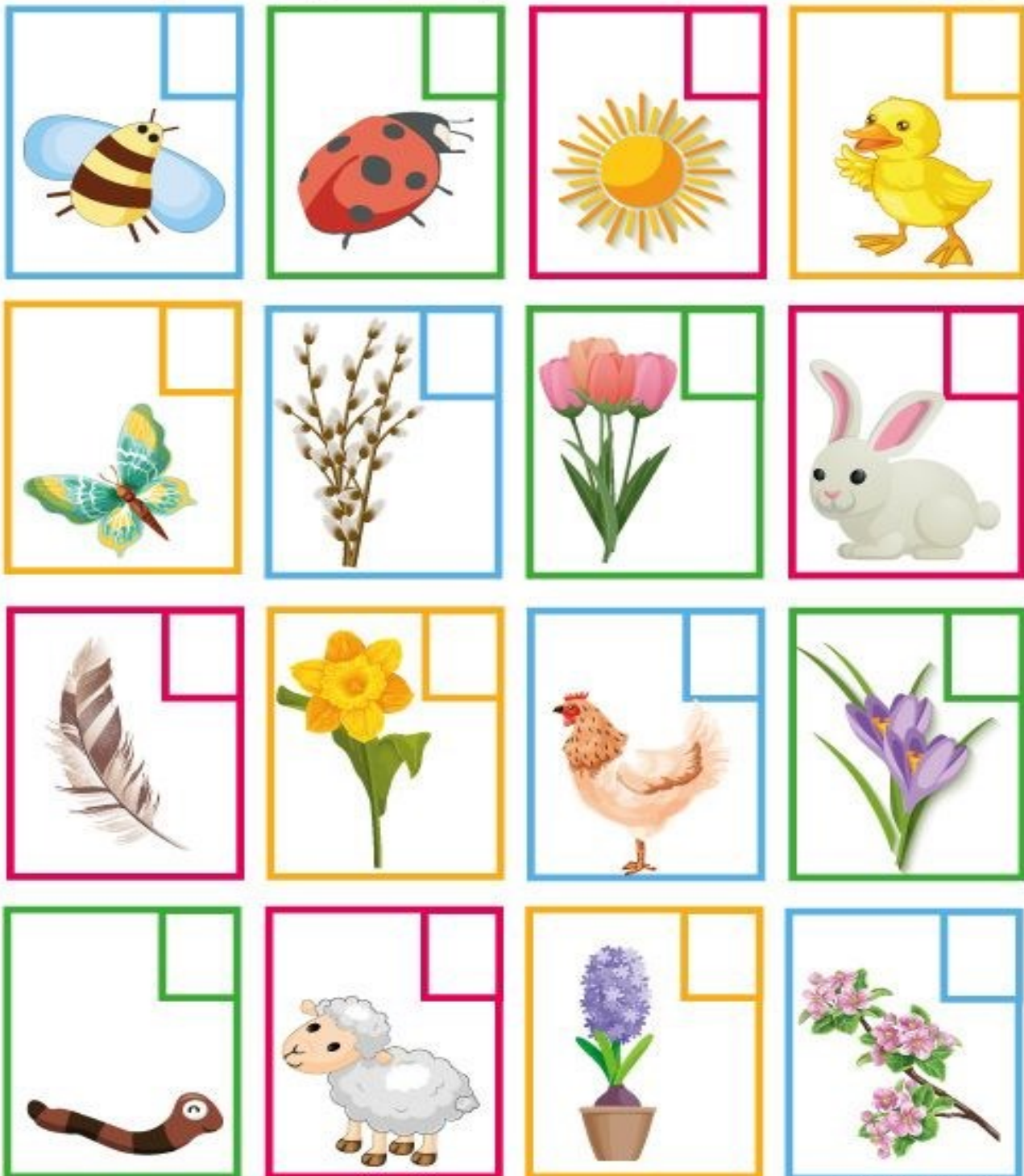
6. **Ga op de grond zitten en raak 5x je tenen aan.**  
**Ga op de grond liggen en raak 5x je tenen als zoals op het plaatje**



meer  
**Moerdijk**

# Lente speurtocht

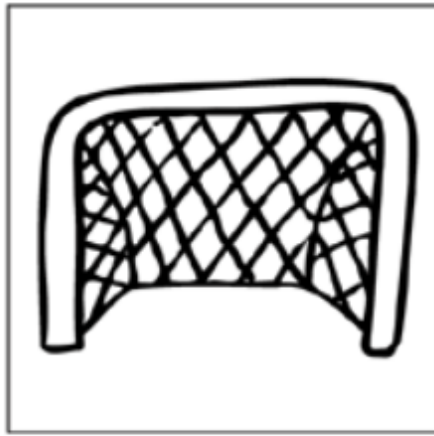
Lekker even naar buiten, met deze speurtocht is een rondje wandelen nog leuker. Kruis aan wat je gevonden heb.





# Kleuren, knippen en spelen!

Zin in een spelletje? Print deze plaatjes 2x uit. Kleur ze in, knip ze uit en speel een potje memory.



# Samen hardlopen!



Harstikke leuk natuurlijk!

Vanaf een jaar of 6 kun je beginnen met hardlopen.

Een halfuurtje trainen is **meer** dan genoeg om een goede basis te leggen .

Het is dus belangrijk om rustig te starten.

Begin allereerst altijd met een goede warming-up om het lichaam op te warmen.

( je kan het dobbelspel hiervoor gebruiken )

Start daarna met bijvoorbeeld 1 minuut hardlopen, 1 minuut wandelen, vervolgens bouw je dit op naar 2 minuten, 3 minuten enzovoort.

Zorg ook dat het tempo laag genoeg zodat je lekker kan blijven kletsen.

Hier onder staan nog tips waardoor het lopen makkelijker en leuker word:

Plan van te voren een leuke route en neem je tijd op.

Breng variatie in de hardlooptraining, ( maak er een spelletje van hakken bil, knie heffen, huppelen enz. )

Loop samen met je broer, zus of papa of mama.

Ook kunnen ze natuurlijk meerijden op de fiets.

Maar samen hardlopen is wel het aller leukste.

Stimuleer doorzettingsvermogen, lichamelijk en geestelijk!

Soms kan het best zwaar zijn, geef elkaar complimenten en wees positief!

Heb lol, lach en klets met elkaar en wees  
**TROTS OP JEZELF!**



meer  
**Moerdijk**

# Tijd voor wat lekkers!

Zo je bent lekker bezig geweest en misschien heb je wel hard gelopen.

Heel goed bezig!

Kies hieronder wat lekkers uit en ga het maken!

Smullen maar!!

## EEN GEZONDE MILKSHAKE!

### INGREDIËNTEN

- 1 banaan in plakjes
- 250 g verse aardbeien
- 150 ml melk

### RECEPT

1. Pureer het geheel met een staafmixer. Doe in een mooi glas met een rietje.
2. Drink op. Ja echt, dat was het



## LEKKERE EIERKOEKEN!

### INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 100 g kristalsuiker
- scheutje citroensap
- 100 g zelfrijzend bakmeel
- snufje zout



1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Klop de eieren met de suiker zo luchtig mogelijk in een vetvrije kom (je maakt een kom vetvrij met een paar druppels citroensap op een keukenpapiertje). Om er lekker veel lucht in te krijgen, ben je wel een paar minuutjes aan het kloppen met een garde.
3. Schep voorzichtig met een spatel het zelfrijzend bakmeel, het citroensap en het zout door het
4. Pak 2 bakplaten en bekleed ze met bakpapier. Leg per bakplaat 4 of 5 hoopjes van 1 volle eetlepel. Houd genoeg afstand van elkaar.
5. Plaats de bakplaten in de oven. Je bakt de eierkoeken in 12-14 minuten. Wissel de platen halverwege even om in de hoogte in de oven. De eierkoeken zijn klaar als de randen een beetje bruin worden; de rest van de eierkoek mag nog bleek zijn. Bak de eierkoeken niet langer dan 12-14 minuten, dan worden ze droog



## APPELCHIPS

### INGREDIËNTEN

2 zoete appels  
(ja echt, zoet of zuur proef je nog na het bakken!)  
kaneel  
bakpapier

### RECEPT

- 1 Verwarm de oven voor op 100 graden.
- 2 Was de appels. Verwijder het klokhuis met een appelboor en snijd de appels in zo dun mogelijke plakken.
- 3 Spreid het bakpapier uit over 1 of 2 bakplaten. Leg de plakjes erop. Zorg dat ze naast elkaar en niet op elkaar liggen, anders krijg je ze straks niet meer los. Sprenkel kaneel over de appels.
- 4 Bak de chips zo'n 2 uur in de oven. Laat ze afkoelen buiten de oven, dan worden ze ook pas knapperig. Je kunt ze makkelijk een paar dagen bewaren in een luchtdichte doos.



## EIMUFFINS MET HAM, BROCCOLI EN MOZZARELLA

### INGREDIËNTEN

5 eieren  
2 el melk  
80 g hamblokjes  
80 g broccoliroosjes (verdeeld in kleine roosjes)  
100 g mozzarella, in kleine stukjes

### RECEPT

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een muffinvorm in. Je kunt deze eimuffins ook maken in cupcakebakjes, dat ziet er heel leuk uit!
- 2 Klop de eieren los met de melk. Roer de hamblokjes, broccoliroosjes en mozzarella erdoor. Roer er wat peper en zout door.
- 3 Zet het ovenrek op je aanrecht en zet daar de muffinvorm op. Verdeel het eimengsel nu over 6 bakjes. De bakjes hoeven niet helemaal gevuld te zijn, de muffins rijzen nog iets.
- 4 Zet het geheel 20 minuten in de oven. Als je ze uit de oven haalt druk je er met een lepel zachtjes op. Ze mogen iets meegeven maar moeten wel mooi stevig zijn.

