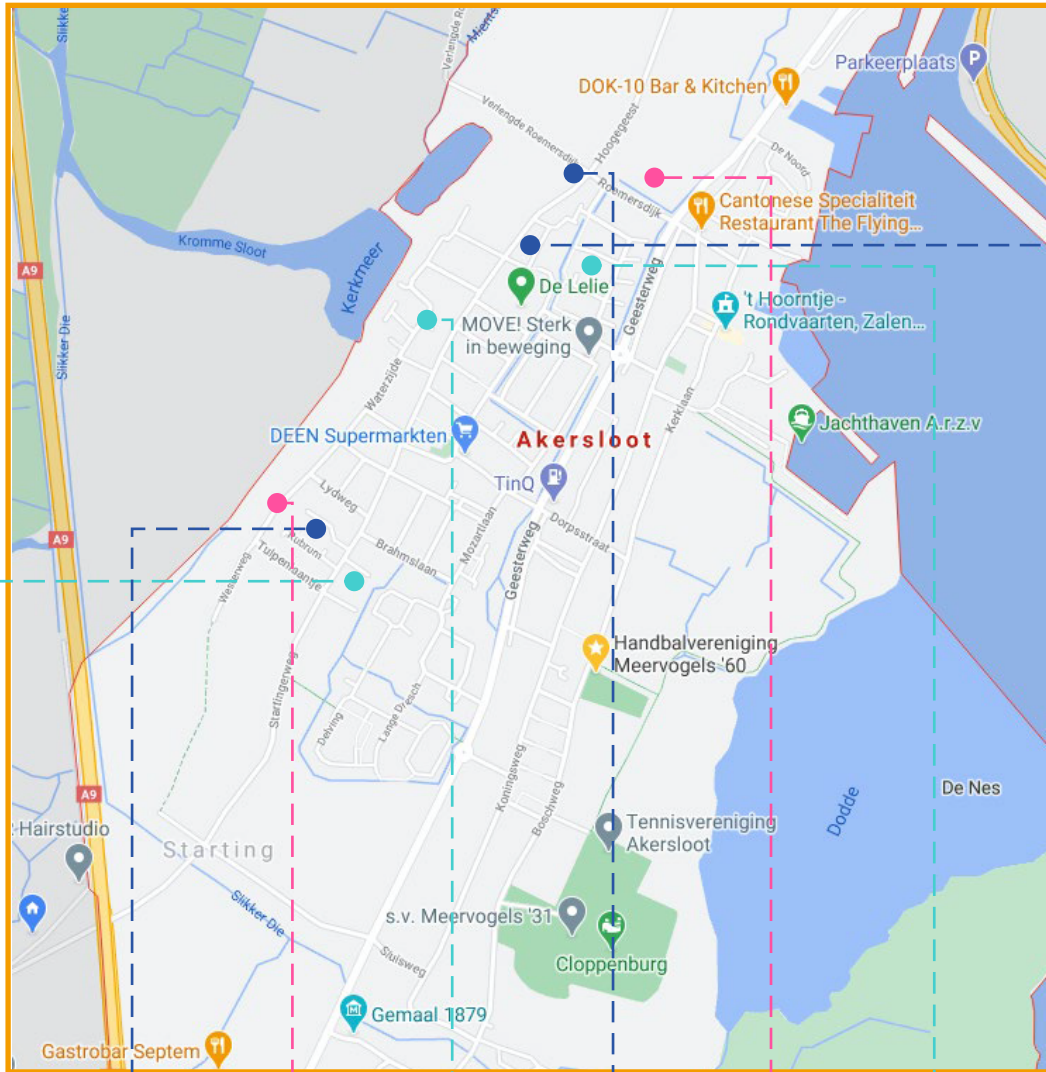


# BEWEEGKAART AKERSLOOT JEUGD (tot 10 jaar)



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Begin bij lokatie 1 en voer opdracht 1 uit (herhaal alle opdrachten 3 keer!), trim door naar lokatie 2, hier voer je opdracht 2 uit en zo door naar 8. Op de achterkant kun je lezen welke opdrachten je moet doen bij de lokaties, succes!

ZET HEM OP!!!



1

## TIJGERLELIE

- A. Loop over de balken van begin tot eind
- B. Ga zo snel mogelijk slingerend tussen de schommels door en om de palen (3 x)
- C. Ga wippen (20 x)



2

## RUBRUM

- A. Klim snel naar boven en glij van de glijbaan
- B. Loop over de balk, hou je vast, volg het parcours tot het eind
- C. Ga op 1 been staan, doe je ogen dicht, armen zijwaarts. Blijf 10 tellen stil staan



3

## WESTERWEG

- A. Mountainclimbers (10 x)
- B. Ga zitten op de bank en weer staan, armen vóór (10 x)
- C. Ga net niet zitten op de bank en weer staan, armen vóór (10 x)



4

## KERKEMEER

- A. Draai de draaimolen rond met iemand erop
- B. Rol de bal zo hoog mogelijk tegen de glijbaan op. Kom je bovenaan?
- C. Ren om de draaimolen met 2-tal. Probeer de ander te tikken!



5

## VERLENGDE ROEMERSDIJK

- A. Sprintje! Start bij een boom, wie is het snelst bij de volgende boom?
- B. Bal. Ieder aan een kant van de tafel. Rol of stuit de bal op de tafel en vang de bal.
- C. Druk je op met de handen op de zijkant van de tafel



6

## ROEMERSDIJK

- A. Schuiven. Schuif van paal naar paal, 30 seconden
- B. Hoe hoog kan je springen? Tik de paal zo hoog mogelijk aan!
- C. Gooi met de bal in doel, probeer de afstand te vergroten.



7

## JEROEN BOSCHSTRAAT

- A. Gooi de bal tegen de muur en vang de bal
- B. Probeer de bal in het metalen vierkant te gooien!
- C. Draai rond op het kleine molentje!



8

## BUURTWEG

- A. Bokkie sprong over de blauwe paaltjes!
- B. Ben je al wat sterker? Hoe lang kun je blijven hangen?
- C. Hinkelen op links en op rechts (10 x)



GOED GEDAAN!