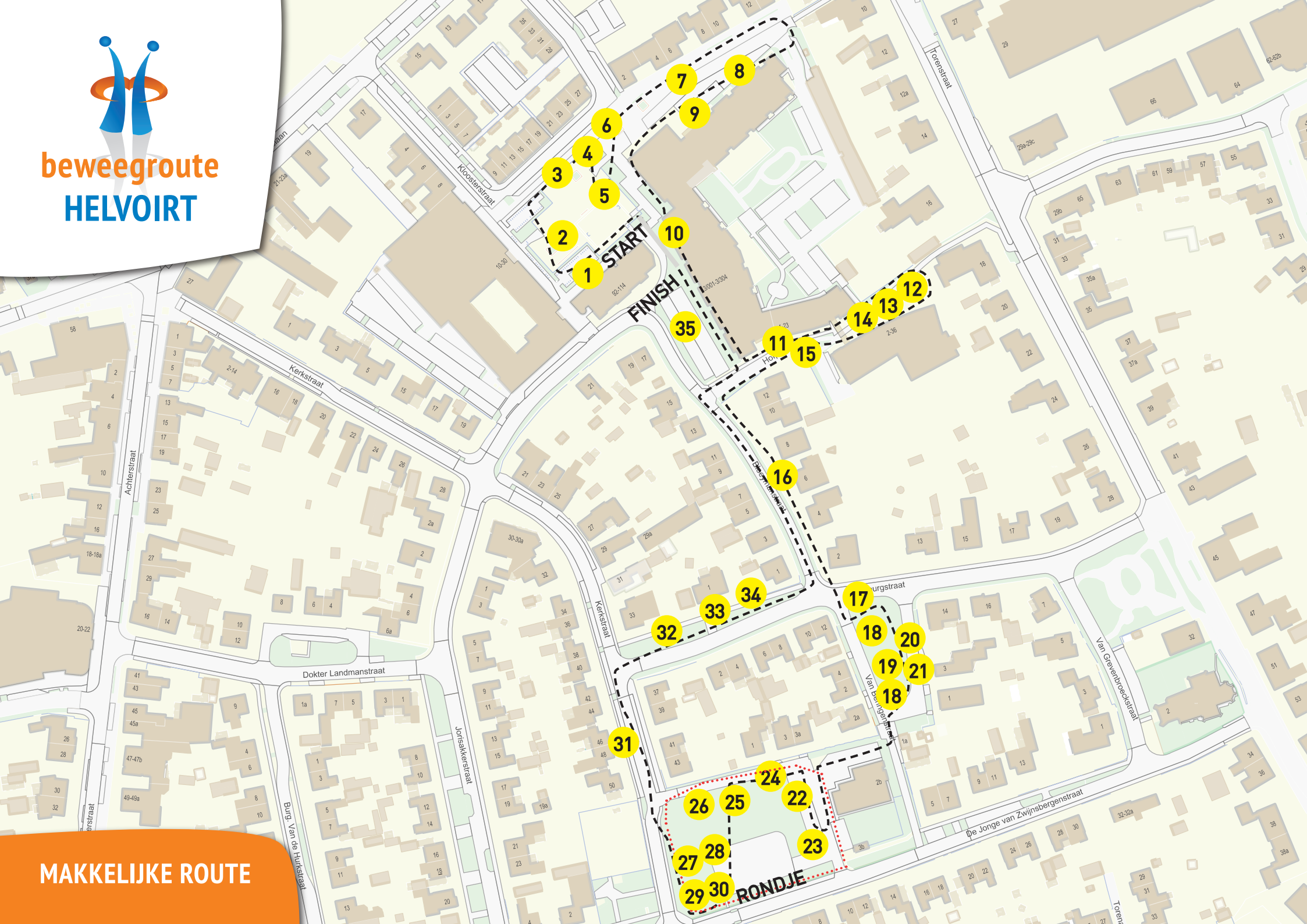




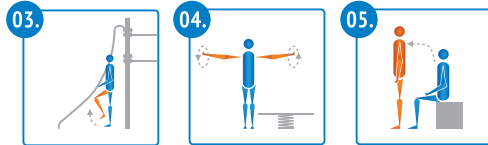
beweegroute
HELVOIRT



MAKKELIJKE ROUTE

> **Schoolplein**

- 01. **Hardloopbaantje:** wandel stevig door naar de overkant en weer terug
- 02. **Rekstok:** sta rechtop, hou je vast aan de rekstok en ga afwisselend op je tenen en hakken staan
- 03. **Klimtoestel:** sta rechtop, hou je vast en til beurtelings je knie op
- 04. **Wiebelplaat:** naast de plaat gaan staan. Strek je armen zijwaarts en draai ze rond
- 05. **Stippen op betonnen randen:** ga bij iedere stip zitten en weer opstaan



> **Leyenhof**

- 06. **Evenwichtsbalk:** loop over de balk met vasthouden
- 07. **Paaltjes slalom:** wandel heen en weer
- 08. **Cyclone:** ga zitten en ga lekker fietsen
- 09. **Armrotation:** draai met beide handen aan de rode schijven

> **Verbinding naar Hofpad**

- 10. **Hinkelbaantje:** ga op de dubbele tegels staan en stap naar de volgende dubbele tegels
- 35. **Finishlijn ook gebruiken!** wandel stevig door naar de volgende lijn

> **Hofpad**

- 11. **Gekleurde tegels:** strek bij elke tegel je armen zijwaarts en tik je schouder aan
- 12. **Go jump:** tik beurtelings met je voeten tegen de go jump
- 13. **Sierpoef:** ga even zitten! En strek en buig je benen afwisselend
- 14. **Bomen:** loop tussen de bomen door en tik deze telkens zo hoog mogelijk aan met je hand
- 15. **Paaltjes bij achteringang Leyenhof:** loop langs de paaltjes en buig bij elk paaltje door je knieën zonder je rug hol te maken

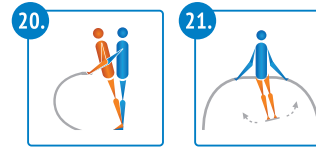


> **Bloeymanstraat**

- 16. Loop over de gekleurde lijn

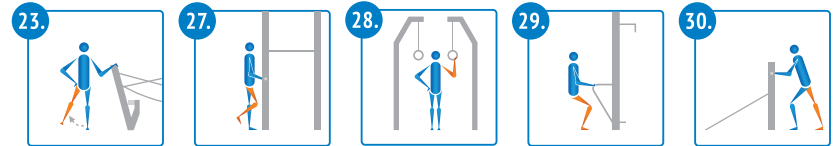
> **Van Beringenstraat**

- 17. **Bankje:** zittend je knieën beurtelings optillen
- 18. **Go wall:** ga zitten en boks als armoefening
- 19. **Steps:** tik beurtelings met je voeten tegen de step
- 20. **Barrs:** pak de barrs vast en buig en strek je armen
- 21. **Hipswing:** hou de stang vast als steun en zwaai je benen beurtelings opzij



> **Rolschaatsbaan**

- 22. **Behendigheidsparcours 6 stappalen:** loop langs de palen en tik elke paal aan
- 23. **Klimtoestel zwaluw:** hou je vast aan het toestel en zwaai je benen beurtelings zijwaarts
- 24. **Hardloopbaan:** loop een rondje in eigen tempo
- 25. **Speciaal voor de jongere kinderen:** lekker klimmen!
- 26. **Speciaal voor de jongere kinderen:** lekker schommelen!
- 27. **Square:** pak de laagste stang en ga beurtelings op één been staan
- 28. **Gymnastic rings:** probeer de ringen aan te tikken, afwisselend linker en rechterarm
- 29. **Pull up:** pak de stang en doe kniebuigingen
- 30. **Crunches:** pak de stang en rek je kuiten



> **Kerkstraat**

- 31. **Gekleurde lijnen:** Loop over of langs de lijnen en draai je schouders afwisselend vooruit en achteruit

> **van Tilburgstraat**

- 32. **Boom- en stapstammen:** zak door je knieën en tik de stammen aan met je handen
- 33. **Loopbrug:** loop over de brug of erlangs en wikkel je voeten af van hak naar teen
- 34. **Go slalom:** wandel in stevig tempo rondom de palen

> **Bloeymanstraat**

- 16. Loop over de gekleurde lijn

> **Parkeerplaats Leyenhof richting schoolplein**

- 35. **De laatste meters:** nog een snelle pas!