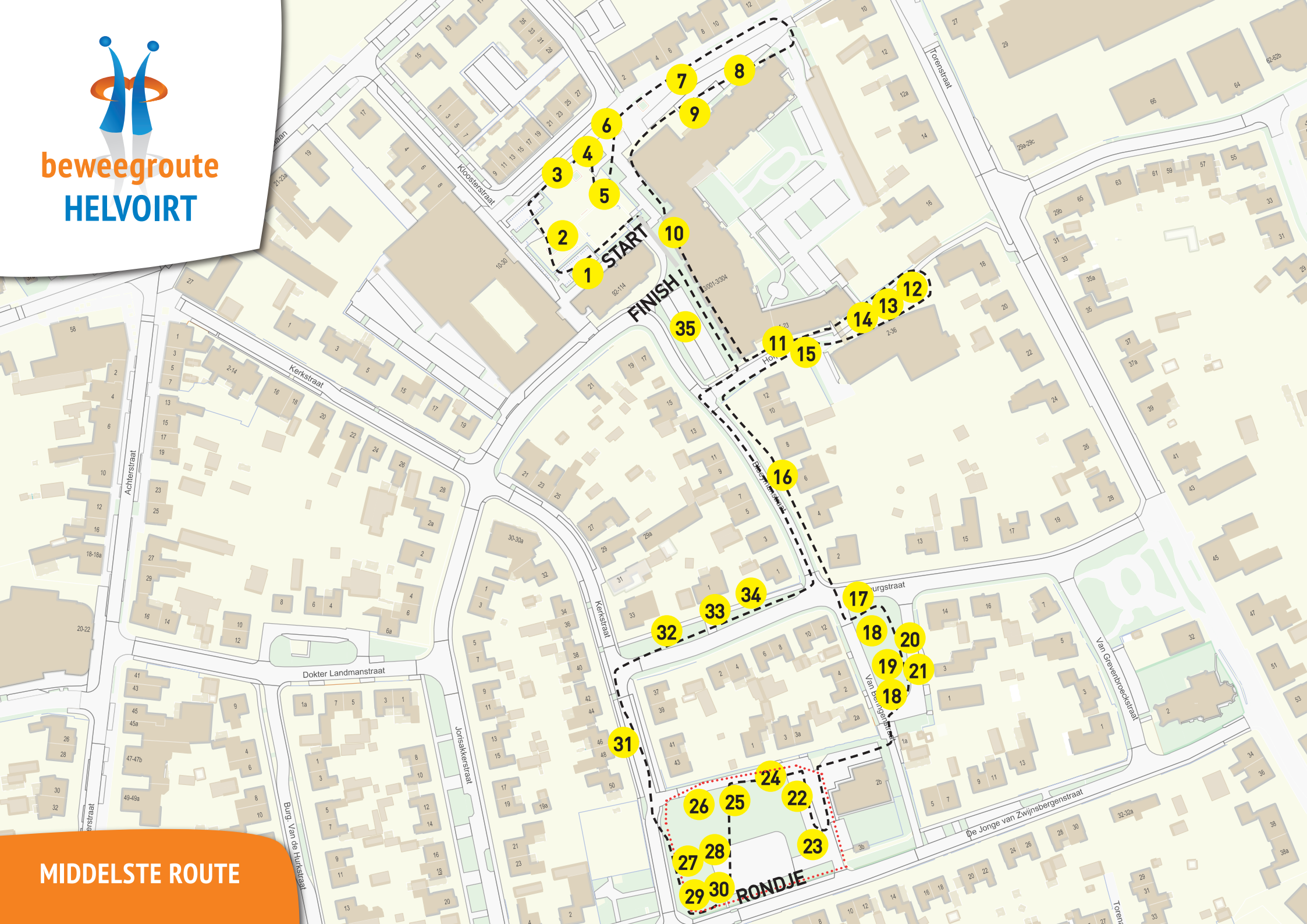




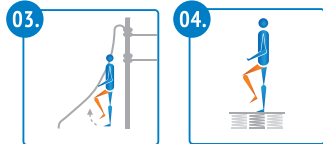
beweegroute
HELVOIRT



MIDDELSTE ROUTE

> **Schoolplein**

- 01. **Hardloopbaantje:** loop of ren zo snel je kunt naar de overkant en terug
- 02. **Rekstok:** pak de rekstok vast en buig en strek je armen
- 03. **Klimtoestel:** hef beurtelings je knieën
- 04. **Wiebelplaat:** ga op de wiebelplaat staan en probeer (op één been) je evenwicht te zoeken
- 05. **Stippen op betonnen randen:** tik in looppas tussen de randen in de stippen aan



> **Leyenhof**

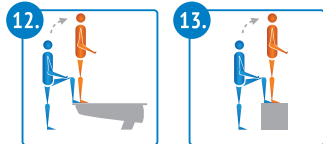
- 06. **Evenwichtsbalk:** loop over de balk en til je knieën beurtelings op
- 07. **Paaltjes slalom:** ga snelwandelen heen en weer
- 08. **Cyclone:** fiets in lekker tempo (en voer de weerstand op)
- 09. **Armrotation:** draai afwisselend rechts en links om

> **Verbinding naar Hofpad**

- 10. **Hinkelbaantje:** spreid- en sluitsprong met beide voeten
- 35. **Finishlijn ook gebruiken!** snelwandelen naar de volgende lijn!

> **Hofpad**

- 11. **Gekleurde tegels:** spring naar de volgende tegel
- 12. **Go jump:** stap op en af en wissel van been
- 13. **Sierpoef:** stap op en af en wissel van been
- 14. **Bomen:** loop slalomend in zijwaartse pas
- 15. **Paaltjes bij achteringang Leyenhof:** loop slalomend in zijwaartse pas

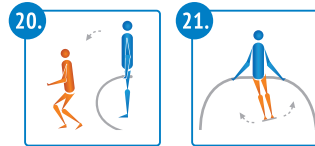


> **Bloeymanstraat**

- 16. Loop op je tenen over de lijnen

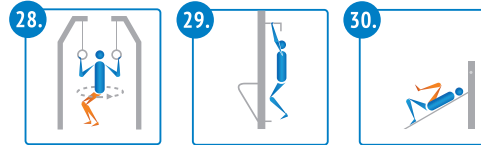
> **Van Beringenstraat**

- 17. **Bankje:** steun op je handen, zet je voeten naar achter en buig en strek je armen
- 18. **Go wall:** ga op de go wall zitten en reik met je handen afwisselend richting de grond
- 19. **Steps:** tik met je voet de step aan en wissel van been
- 20. **Barrs:** spring op de barr tot steun, strek je armen en spring er weer af
- 21. **Hipswing:** ga erop staan en zwaai vanuit je heupen je benen zijwaarts



> **Rolschaatsbaan**

- 22. **Behendigheidsparcours 6 stappalen:** zwaai je armen omhoog en buig je benen bij elke paal
- 23. **Klimtoestel:** klauter op eigen manier naar de overkant
- 24. **Hardloopbaan:** loop of ren één of meer rondjes
- 25. **Speciaal voor de jongere kinderen:** lekker klimmen!
- 26. **Speciaal voor de jongere kinderen:** lekker schommelen!
- 27. **Square:** kies een stang en ga hier zo lang mogelijk aan hangen
- 28. **Gymnastic rings:** ga in de ringen hangen en zwaai met je heupen rond
- 29. **Pull up:** spring op naar de stang en hou deze zo lang mogelijk vast
- 30. **Crunches:** ga op je rug liggen en trek je knieën afwisselend naar je borst



> **Kerkstraat**

- 31. **Gekleurde lijnen:** spring bij elke witte lijn vanuit hurkzit op

> **van Tilburgstraat**

- 32. **Boom- en stapstammen:** loop over de stammen
- 33. **Loopbrug:** loop over de brug
- 34. **Go slalom:** ren of snelwandelen

> **Bloeymanstraat**

- 16. Loop op je tenen over de lijnen

> **Parkeerplaats Leyenhof richting schoolplein**

- 35. **De laatste meters:** sprintje!