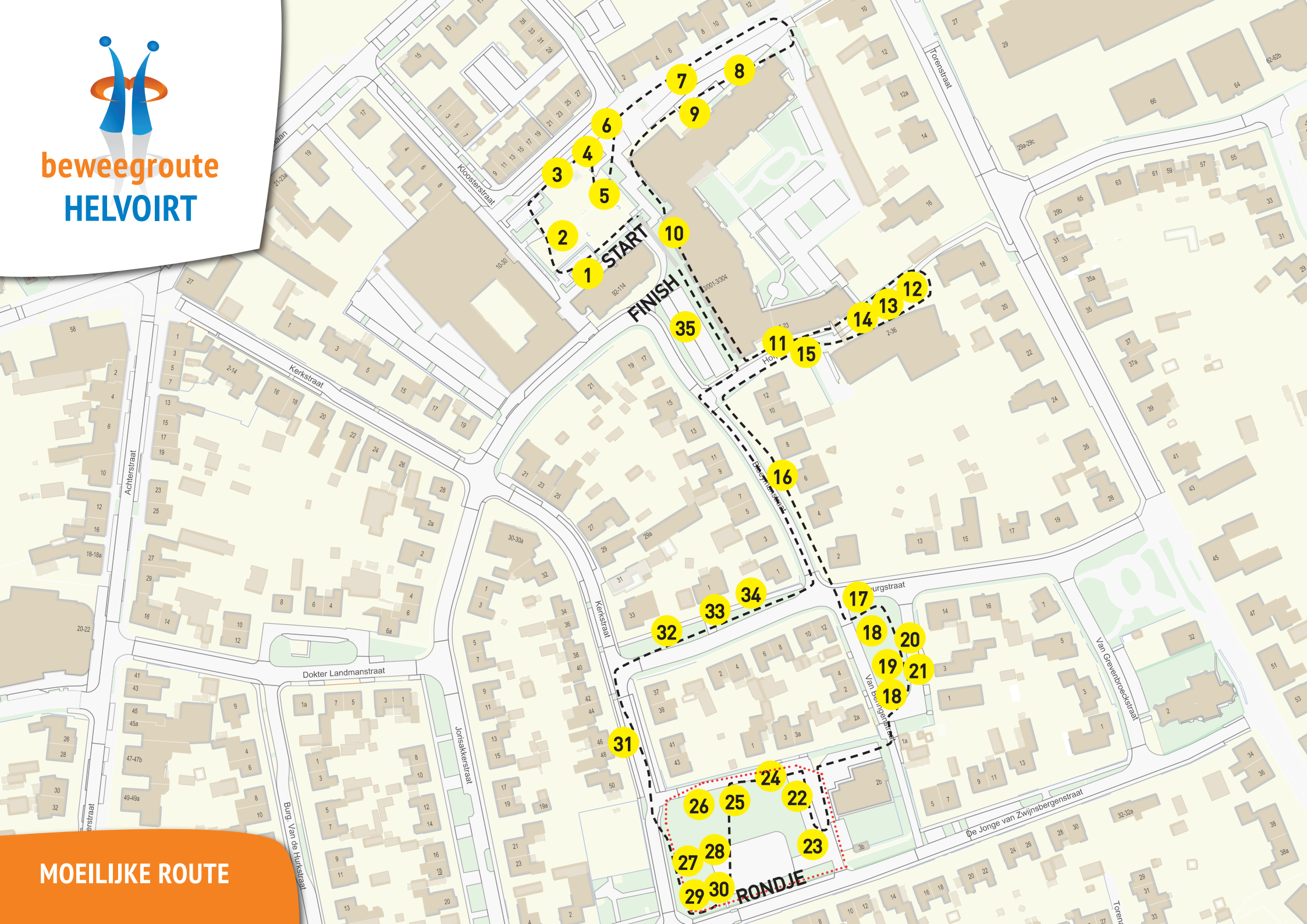




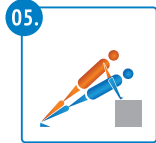
beweegroute HELVOIRT



MOEILIJKE ROUTE

> **Schoolplein**

- 01. **Hardloopbaantje:** sprint 3 keer naar de overkant en terug
- 02. **Rekstok:** spring op tot steun, strek je armen en spring eraf
- 03. **Klimtoestel:** klim naar boven en terug
- 04. **Wiebelplaat:** spring van de ene naar de andere plaat
- 05. **Bij iedere stip op betonnen randen:** zet je handen op de rand, plaats je voeten naar achter en duw jezelf op (terwijl je in je handen klapt)



> **Leyenhof**

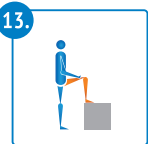
- 06. **Evenwichtsbalk:** loop over de balk en hef je benen
- 07. **Paaltjes slalom:** ren heen en weer om de paaltjes
- 08. **Cyclone:** fiets zo snel je kunt (en met weerstand)
- 09. **Armrotation:** draai je armen naar elkaar toe en van elkaar af

> **Verbinding naar Hofpad**

- 10. **Hinkelbaantje:** hinkel zoals je vroeger deed!
- 35. **Finishlijn ook gebruiken!** sprintje!

> **Hofpad**

- 11. **Gekleurde tegels:** spreid- en sluitspong op elke tegel
- 12. **Go jump:** spring of ren erover de go jumps
- 13. **Sierpoef:** stap met één voet op de poef en wissel van been
- 14. **Bomen:** loop hard om de bomen heen
- 15. **Paaltjes bij achteringang Leyenhof:** maak een kniebuiging bij ieder paaltje

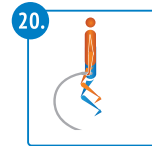


> **Bloeymanstraat**

- 16. Loop over de lijn en til je knieën beurtelings op

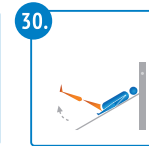
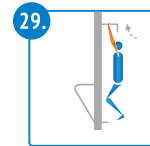
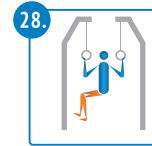
> **Van Beringenstraat**

- 17. **Bankje:** plaats je handen op de bank en druk jezelf op
- 18. **Go wall:** steun op je handen, plaats je voeten naar achter en buig en strek je armen
- 19. **Steps:** spring van de ene naar de andere step
- 20. **Barrs:** spring op tot steun en buig en strek je armen
- 21. **Hipswing:** ga op het plankje staan en zwaai met je benen naar links en naar rechts



> **Rolschaatsbaan**

- 22. **Behendigheidsparcours 6 stappalen:** ga op de paal staan en spring van de ene naar de andere paal
- 23. **Klimtoestel:** zoek zelf de route naar de overkant
- 24. **Hardloopbaan:** ren een rondje, zo vaak je kunt
- 25. **Alleen voor de jongere kinderen:** lekker klimmen!
- 26. **Alleen voor de jongere kinderen:** lekker schommelen!
- 27. **Square:** ga aan de stang hangen en trek je op tot je kin
- 28. **Gymnastic rings:** ga hangen aan de ringen en buig je armen en til je knieën op
- 29. **Pull up:** ga aan de hoge stang hangen en trek jezelf op
- 30. **Crunches:** ga liggen, strek je benen en til deze, nog steeds gestrekt, op



> **Kerkstraat**

- 31. Loop over de gekleurde lijn en til je knieën beurtelings op

> **van Tilburgstraat**

- 32. **Boom- en stapstammen:** spring over de boom- en stapstammen en til 1 been op
- 33. **Loopbrug:** ren over de brug
- 34. **Go slalom:** ren en tik de onderkant van de paal aan

> **Bloeymanstraat**

- 16. Loop over de lijn en til je knieën beurtelings op

> **Parkeerplaats Leyenhof richting schoolplein**

- 35. **De laatste meters:** sprint terwijl je je knieën heft!