



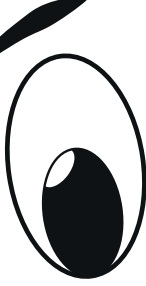


Beste (groot) ouders,

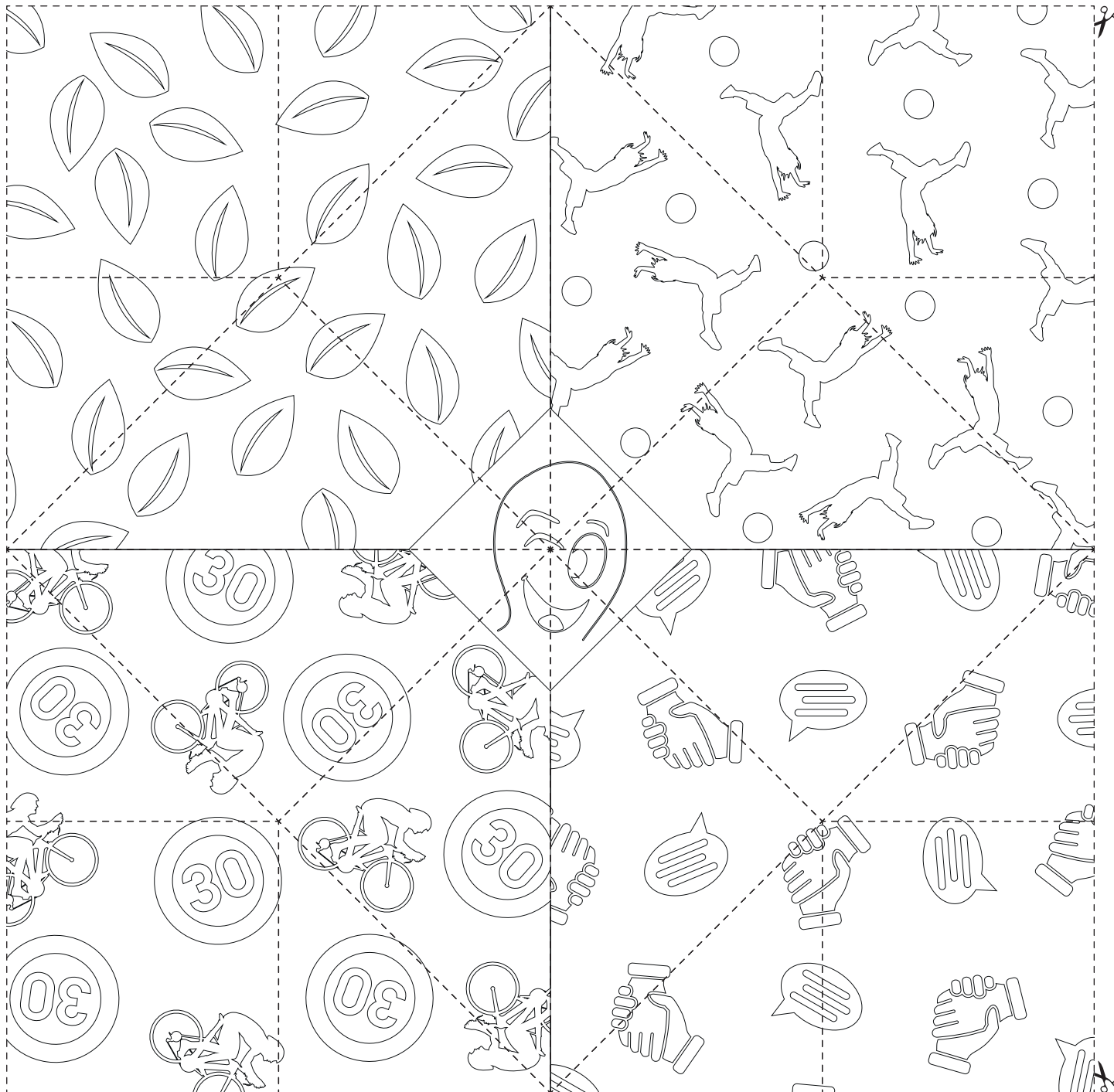
De maanden mei- juni staan voor **beweging!** De campagne Parkour van het Octopusplan wil kinderen creatief buiten laten bewegen. Studies wijzen uit dat kinderen te veel stilzitten. Het voorjaar is een uitgelezen moment om buiten te komen en samen te bewegen. Meer beweging en recreatie in de schoolomgeving is naast vergroening, participatie, kindvriendelijke inrichting, een onderdeel van onze visie 'Schoolomgeving 2.0'. Via dit ludieke spel willen we zowel kinderen als ouders, broer, zus, buurkinderen en vele anderen motiveren om in beweging te komen.

Doe mee aan de wedstrijd en win een cool Parkour-sjaaltje (zie ommezijde). Veel plezier!

www.octopusplan.info

Scissors icon at top-left and bottom-left corners of the grid.

	<h1>A</h1> <p>Raad welke sport ik uitbeeld (om ter snelste)</p> <p>Kies zelf een sport</p> <p>Zwemmen, fietsen, bowling, paardrijden, golfen, ...</p>	<h1>R</h1> <p>Beweeg of je bent eraan!</p> <p>Maak een speelveld</p> <p>Twee baltickers staan aan de buitenkanten van het veld. Raak zoveel mogelijk personen met de bal.</p> <p>Geraakt = uit het spel</p>	
<h1>P</h1> <p>Ga deze week op een gekke manier naar school</p> <p>Wandel achteruit (Iemand anders geeft instructies)</p> <p>Ga rug aan rug staan en sla de armen in elkaar</p> <p>Vorm een polonaise, zingen mag!</p> <p>Per 2: bind 1 voet aan elkaar</p>	<h1>E</h1> <p>Parcours (stippel een parcours uit, speel tegen elkaar)</p> <p>Spring met een bal tussen je benen, draag met twee een derde persoon, loop om de vijf passen om je as, wandel als een dier (kikker, konijn, aap, olifant...), maak radslagen</p>	<h1>O</h1> <p>Evenwicht (per twee)</p> <p>Sta op 1 been en probeer elkaar uit evenwicht te brengen (eerst een afgesproken Verliezer loopt tot een afgesproken punt, winnaar moet voor dat vijf te geven of weg te trekken, dan via hursksprongen)</p>	 <p>Vertel 1 minuut over je favoriete sport</p> <p>lemand telt tot 60 (in stilte) Je mag geen 'EUH' Je mag geen ja/nee zeggen Kies zelf een 'verboden' woord</p>
<h1>R</h1> <p>Me spelen een spell</p> <p>123 piano of schipper mag ik overvaren (Varianten: op één been, met je ogen toe, achterstevoren,...)</p> <p>Tikkertje of duotikkertje</p> <p>Verstopperij</p> <p>Zakdoek leggen</p>	<h1>M</h1> <p>Condite</p> <p>Blad-steen-schaar spel:</p> <p>Verliezer loopt tot een afgesproken punt, winnaar moet voor dat vijf te geven of weg te trekken, dan via hursksprongen)</p>	<h1>K</h1>	

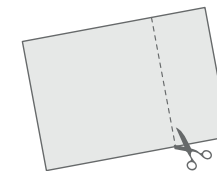


Wedstrijd

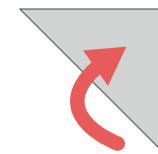
Stuur ons via www.octopusplan.info/parkour een leuke actiefoto en win één van de coole Parkour sjaaltjes! Meedoen kan vanaf 1 mei tot en met 8 juni.

Hoe speel je?

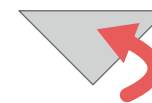
Ga naar buiten en maak een wandeling, onderweg laat je iemand (om beurt) een getal van 1-10 zeggen. Open en sluit het spel en laat vervolgens de persoon een letter kiezen. Voer de opdrachten uit.



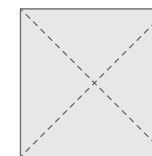
1. Knip het happertje rondom uit



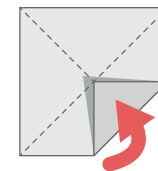
2. Vouw het papier diagonaal om



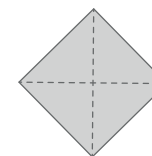
3. Vouw de andere hoek om



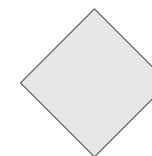
4. Vouw het papier terug open



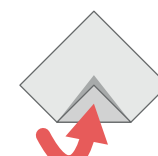
5. Vouw een hoek naar het midden



6. Vouw alle hoeken naar het midden



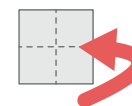
7. Draai om



8. Vouw nog eens een hoek naar het midden



9. Vouw nog eens alle hoeken naar het midden



10. Draai nog eens



Veel speelplezier!