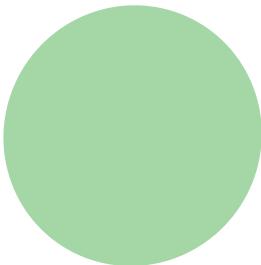




stap
steen





Activiteiten



boekje

Inhoud

Fitness home 3

Stretch oefeningen

Relaxere activiteiten 7

Film avond

Karaoke

Knutselen en tekenen 9

Maskers maken

Raket maken

Hapjes maken met het gezin 11

Cupcakes versieren

Smoothies maken

Kürtőskalács/Kurtos Kalacs

Spelletjes en buiten spelen 17

Gezelschapsspelletjes

Schattenjacht in de tuin

Kamp bouwen

Hindernis parkour



Fitness home

you **can** do it



Kuit Stretch

Sta rechtop met gestrekte benen.
Steun op voorvoet en ga met je
hielen op en neer.
Doe dit voor **60 seconden**.



Biceps en Schouder Stretch

1. Plaats je beide handen gestrekt achter de rug.
Neem je handen bij elkaar en probeer ze met gestrekte armen weg van de rug te duwen.

Hou je rug zo recht mogelijk en voel de stretch. Doe deze oefening 30 seconden lang.

Ga niet te ver om blessures te voorkomen.

2. Linkerarm strekken boven hoofd en plooien achter hoofd.
Voorzichtig met rechterhand de elleboog vasthouden.
10 seconden houden.

Doe hetzelfde voor de rechterarm. Ook **10 seconden**.



Buik Stretch

Ga op je buik liggen.
Druk u zachtjes omhoog tijdens
het uitademen met de handen.
Leun het hoofd voorzichtig naar achteren.



Houd deze positie aan voor ongeveer 20 tot 40 seconden.
Laat voorzichtig los. Wees voorzichtig bij het terug
neerkomen.

Tijdens deze oefening voorzichtig zijn en geleidelijk
bewegen.

Fitness
home

Rug Stretch



Zittend met de benen plat
tegen de grond, voeten rechtop.
Naar voor leunen en proberen
tenen te raken voor 10 seconden.

Been Stretch

Sta op linkerbeen en plooí de rechter
naar achter en houd je voet vast met
je hand.
Houd je rug zo recht mogelijk.

Doet dit voor **30 seconden** per been.

Je kan ook iets zakken door het
steunbeen om extra rek te voelen.





Relaxere activiteiten



Filmavond houden

Relaxere
activiteiten

Maak het gezellig met het gezin en kijk een film.



©Internet



©Internet

Karaoke



©Internet

Organiseer met het gezin een geweldige karaoke avond en zing al jouw favoriete nummers.



KnutseLEN

en tekenen



©Internet

Maskers maken

Benodigdheden:

- Papier
- Kartonnen bordjes
- Rietjes
- Schaar
- Lijm



©Internet

1. Maskers tekenen op bordje.
2. Uitknippen van masker.
3. Versieren van het masker op eigen creatieve manier.



Raket maken

Benodigdheden:

- Rietjes of stokje
- Papier
- Lijm
- Schaar
- Plakband

1. Knip een raket uit van de printable en kleur hem in.
2. Knip je grootste rietje op maat van de raket en plak hem met plakband aan één kant helemaal dicht, zodat er ook geen lucht meer doorheen kan.
3. Daarna plak je het grote rietje aan de achterkant van de raket met een plakbandje.
4. Dan schuif je je dunne rietje in het dikke rietje op de achterkant van de raket.



Hapjes maken

met het gezin





Zodra de cupcakes zijn afgekoeld, bestrijk je ze met een dun laagje (witte of bruine) chocoladepasta.

Cupcake schaap

Rol wat witte fondant uit. Steek hier met een uitsteker met kartelrand een cirkel uit en plak deze op de cupcake. Neem een roze fondantbolletje en maak hiervan een ronde, wat platte **neus**. Gebruik de prikker voor twee neusgaten.

Neem wat Chocofondant Bruin. Maak ronde **ogen** van twee kleine bolletjes. Maak nog een wit fondant bolletje, snijd dit in twee gelijke delen en maak hier met een prikker **oren**. Plak nu neus, oren en oogjes met een beetje water op het met wit beklede cupcakeje.

Cupcakes versieren in dieren

Benodigdheden:

- Cupcakes
- Chocoladepasta (bruin of wit) per cupcake
- Rolfondant wit
- Rolfondant rood
- Dr. Oetker Choco Rolfondant Bruin

Cupcake koe

Kneed het witte fondant goed door en rol het uit op een met poedersuiker bestoven aanrecht of bakmat. Steek hier een cirkel uit die op de cupcake past. Neem een klein stukje roze fondant en maak een bolletje.

Druk wat plat in een ovaal vorm en prik twee neusgaatjes. Neem wat Chocofondant Bruin. Maak ronde ogen van twee kleine bolletjes. Maak met Chocofondant Bruin ook de bruine vlekken, oogjes en oren. Plak ze vast met een beetje water.

Rode smoothie

Benodigdheden:

- Rode vruchten (aardbeien, rode bessen, frambozen, kersen...)
- Yoghurt
- Honing (optioneel)
- Blender



Gele smoothie

Benodigdheden:

- 2 bananen
- 2 perziken
- 1 limoen (optioneel)
- Yoghurt
- Blender

Bereiding:

1. Doe de yoghurt in de blender.
2. Snijd het fruit in stukken en voeg ze toe in de blender.
3. Doe de honing/het limoensap bij in de blender.
4. Mix alles.
5. Giet de smoothie in glazen.
6. Drink je de smoothie.

Kürtőskalács/Kurtos Kalacs

Benodigdheden:

- 600 g bloem
- 3 dl melk
- 50 g boter
- 20 g gist
- 1 ei
- snufje zout
- 100 g suiker
- citroen of sinasappel
- kaneelsuiker



De gist verbrokkelen en oplossen in lauwe melk met suiker en een beetje citroensap of sinaasappelsap.

In een beslagkom het zout door de bloem mengen, en een nestje maken waarin we het gistpapje gieten, deeg kneden, daarna het ei toevoegen.

Het deeg nog even kneden .

Het deeg laten rijzen, de kom afdekken met keukenfolie of vochtige theedoek

Het deeg om originele rol of zelfgemaakte rol (bv. een deegroller) rollen. Begin met overlap, bij het omwinden om de rol het deeg een stukje overlappen en het uiteinde onder het deeg stoppen. Het deeg daarna gelijkmatig uitrollen.

Om de suiker beter aan het deeg te laten plakken kun je het deeg na het uitrollen licht invetten, daarna door de suiker rollen.

Het deeg +/-10 minuten laten rusten zodat het kan rijzen. Temperatuur is belangrijk, boven de 20 graden houden.

Afbakken in een speciale Kurtos oven of boven een BBQ. De kurtos is gereed als de suiker is gekarameliseerd. Daarna bestrooien met mengsel van suiker en kaneel.



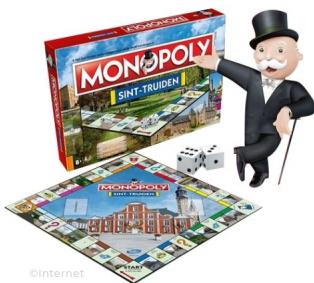
Spelletjes en buitenspelen



Gezelschapspelletjes

Neem een kijkje in de kasten en ieder zoekt een tof spelletje uit.

Nu kan je samen een voormiddag/namiddag/dag spelletjes spelen.

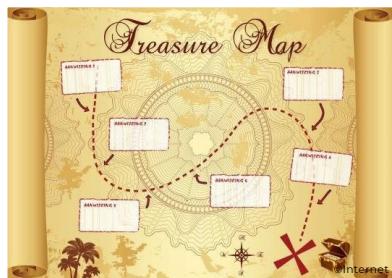


Schattenjacht!

Neem een schoendoos en vul deze met een beloning.

Laat iemand deze verstoppert.

Duid aan op een zelfgemaakte kaart waar aanwijzingen verstopt liggen om de schat te vinden.



Kamp bouwen

Bouw een kamp in de tuin of in de woonkamer !

Ga op zoek naar spullen die je kan gebruiken.
Buiten: hout, takken, bakken, dozen, tent...
Binnen: dozen, dekens, lampen, kussens...

Probeer nu een tof (geheim) kamp te bouwen.



Hindernissenparcour

Klimmen en klauteren.
Boven en onder.
Binnen en buiten.

Genieten van een eigen gemaakt parcour
met dozen, matten, touwen, banken....



Maak een parcour buiten of in de woonkamer
en probeer om ter snelst door het parcour te
gaan of het minst opvallend.



Neem deel aan
onze
zomerkampen!

