

# warm-up

Boordevol sportieve spelletjes  
om lekker fit te blijven

**MET GRUP**



**gro-up**

**Voor kind, gezin en buurt**

Coaches draai dit boekje om



# Hoi, ik ben grup!

Rennen, springen, dansen, rollen ... als je beweegt, voel je je goed! En weet je? Het is ook nog eens superleuk.

In dit boekje staan allemaal toffe spelletjes, waarbij je niet alleen je lijf, maar ook je hersens aan het werk zet. Welke ga jij als eerste doen?

**Tip van mij:** doe de spelletjes samen. Met je zus of broer, een vriendje uit de buurt, je ouders of je opa en oma. Samen lachen, bewegen en nieuwe dingen proberen is nóg leuker. En voor je het weet ben je iets aan het doen waar je anderen ook enthousiast voor maakt.

**Dus:** schoenen aan, ruimte maken en ... gaan!

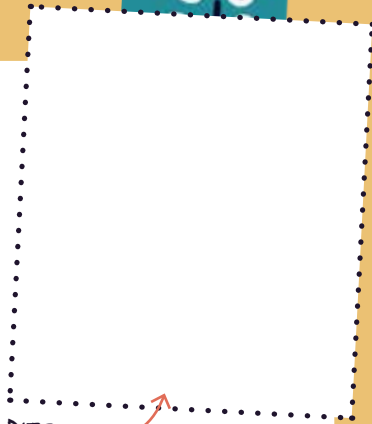
Veel plezier!

**GRRRROETJES,  
GRUP**



**gro-up**

# Dit boekje is van...



**DIT BEN IK**  Teken jezelf of plak hier je foto

Ik ben \_\_\_\_\_ jaar oud

Het liefst doe ik

Mijn lievelingssport om te doen is

Ik ben goed in

Het liefst speel ik samen met

Mijn favoriete sport om te kijken is

Ik ben fan van

# Woordzoeker

H	A	R	D	L	O	P	E	N	I
S	E	N	E	T	I	U	B	T	E
W	P	R	E	K	K	E	N	L	R
A	V	O	L	Q	X	I	L	S	E
N	H	P	R	U	U	I	Z	A	N
D	N	O	H	T	A	R	A	M	N
E	V	I	N	D	I	E	T	E	E
L	U	R	E	S	N	E	L	N	N
E	M	M	Q	D	H	I	F	P	O
N	H	C	A	O	C	Q	I	M	L

HARDLOPEN  
WANDELEN  
SPORTIEF  
SAMEN  
RENNEN  
BUITEN

MARATHON  
MEDAILLE  
SNEL  
COACH  
REKKEN

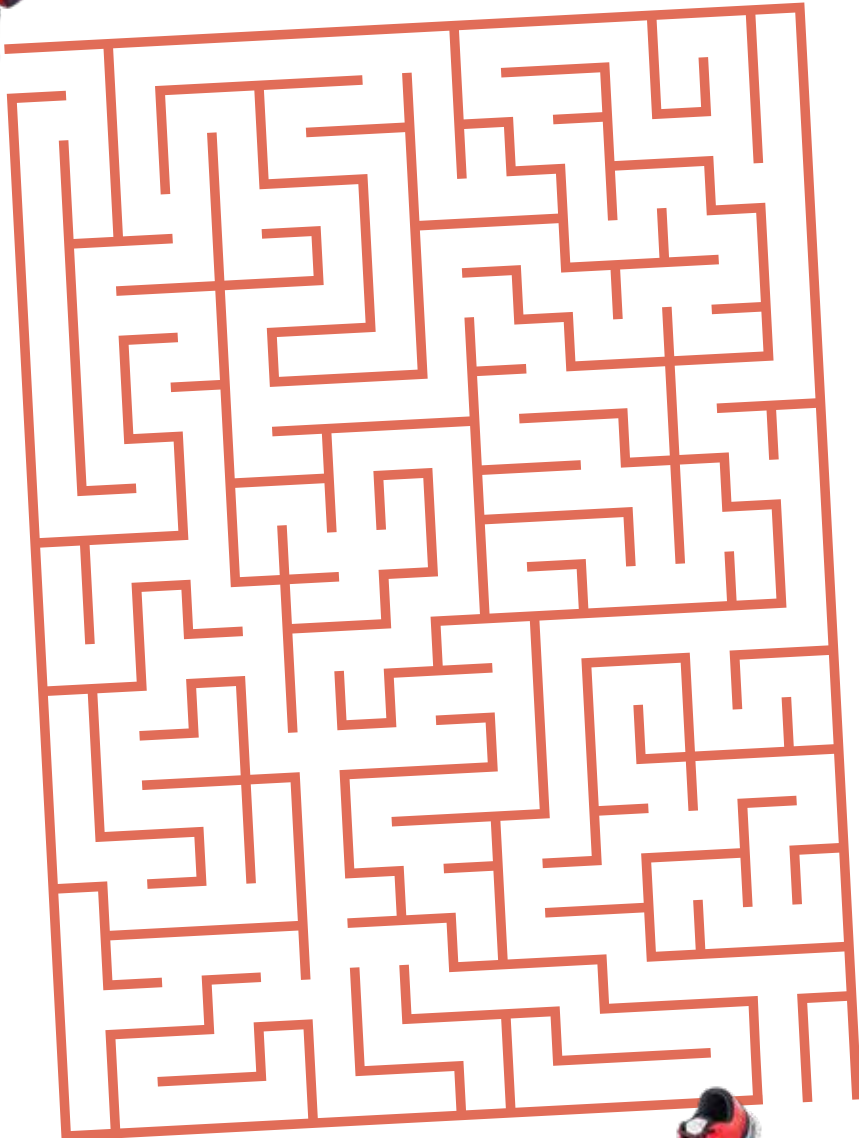


**Zoek de 5  
verschillen**





## Help grup naar zijn hardloopschoenen



## 10 leuke vragenkaartjes om lekker te kletsen

Wat was vandaag het **leukste, grappigste of gekste** moment tijdens het bewegen?

Wat ging vandaag **beter dan je dacht?**

Wanneer is bewegen soms **lastig**, en wat helpt jou dan om **toch door te gaan**?

Heb je vandaag bewogen en **plezier** gehad?

Waarom merk jij dat je **sterker of sneller** wordt?

Met wie beweeg jij het liefst: **alleen, met vrienden of met familie?** Waarom?

Wat vind je leuker: **binnen bewegen** of **buiten spelen**?

Welke sport zou je **nog eens willen proberen**?

Stel dat jij een **nieuwe sport** mag bedenken. Hoe heet die en wat moet je doen?

Wie vind jij een **sportheld**? En wat vind je zo knap aan die persoon?

**Warming up is een naam voor oefeningen die je doet voor je gaat sporten. Daarmee warm je je spieren op. Zo verklein je de kans op blessures. Hierbij vier oefeningen voor een warming-up.**

# Warming



## De schouderstretch

Strek een arm over je borst en ondersteun deze met je andere arm, zodat de ellebogen elkaar raken. Herhaal met de andere kant.

De warming-up  
bekijken?

Scan de  
QR-code.



## Heupbuigerstretch

Zet je benen een stukje uit elkaar. Leg een hand achter je hoofd, en de andere op je heup. Duw met je hand je heup opzij. Blijf even zo staan. Wissel dan je handen.



# up



## Hamstringstretch

Ga zitten, leg je rechterbeen plat op de grond en zet de voet van je linkerbeen tegen de binnenkant van je rechter. Houd je rug recht, leun zo ver mogelijk naar voren en pak je rechtervoet. Dit zou je moeten voelen in je hamstrings. Herhaal met je andere been. Op het warming up filmpje zie je hoe je 'm ook stand kunt doen.

## Bovenbeenstretch

Terwijl je staat, buig je je rechterbeen en pak je je enkel met je rechterhand vast. Tik met je hak je bil aan en herhaal daarna met links.





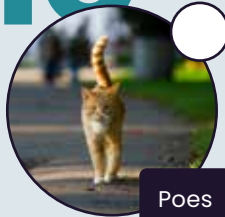
# Ik zie, ik zie



Verkeersbord voetgangers



Speeltuín



Poes



Afvalbak



Bakfiets



Politieauto



Hardloper



Hond

OP SPEURTOCHT IN DE  
WIJK! LOOP OF FIETS  
DOOR DE BUURT.  
KIJK GOED ... ZIE JIJ ALLES  
OP HET KAARTJE?  
WIE GOED KIJKT, MIST  
NIKS



Een meneer met baard



Kraai



Kinderwagen met een baby



# Beweeg als een dier



Dieren rennen, springen, kruipen en wiebelen de hele dag. Tijd om mee te doen. Schrijf de namen van de dieren op briefjes. Trek er steeds eentje ... en beweeg zoals dat dier. Doe het zo groot, zo gek of zo rustig als jij wilt.

## Spring- & beweegdieren

**Aap** – spring van links naar rechts en zwaai met je armen

**Kangoeroe** – grote sprongen met twee voeten

**Vlo** – kleine, snelle sprongetjes

**Haasje** – huppelen met je handen voor je borst

## Kruip- & grondbewegingen

**Slang** – kronkel over de vloer

**Krokodil** – kruip laag, buik bijna op de grond

**Schildpad** – langzaam bewegen, laag bij de grond

**Spin** – op handen en voeten, buik omhoog

## Grote & langzame dieren

**Olifant** – zware stappen, arm als slurf

**Beer** – op handen en voeten, grote stappen

**Nijlpaard** – wijd stappen, mond groot open

## Balans & coördinatie

**Flamingo** – sta op één been

**Kraanvogel** – armen wijd, rustig stappen

**Pinguïn** – kleine stapjes, armen langs je lichaam

## Snelle dieren

**Paard** – galopperen

**Hond** – rondrennen en af en toe rollen

**Muis** – heel stil en supersnel bewegen

LUKT IETS NIET?  
GEEN PROBLEEM.  
BEWEEG OP JOUW  
MANIER



# Zo begin je met hardlopen

Wil je (vaker) gaan hardlopen? Leuk! Hardlopen gaat niet om zo snel of zo ver mogelijk. Het gaat om beginnen op jouw manier.

Je hoeft niet meteen heel ver te rennen. Begin rustig. Een klein stukje rennen, een stukje wandelen – dat is helemaal oké. **Mijn tip:** zoek een hardloopschema dat bij jou past. Er zijn schema's voor beginners, voor kinderen en voor iedereen die het stap voor stap wil doen. Heb je er eentje gevonden? Vul 'm in op de pagina hiernaast.

En onthoud: elk rondje telt. Ook de kleine.

SUCCESS!  
GRUP



## Tips

- 1** Drink water 
- 2** Slaap voldoende 
- 3** Doe geen dingen die je niet durft of pijn doen
- 4** Cooling down – stretch je spieren en kom weer op adem 

# Maak je eigen hardloopschema

week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1			
2			
3			
4			
5			
6			



JIJ  
KAN DIT!



# TIPS VAN GRUP: zo krijg je je gezin in beweging



## Maak er een spel van

Wie kan het langzaamst lopen?  
Of wie verzint de gekste manier om te bewegen?

## Vraag of ze met je meegaan

"Zullen we samen naar buiten?" is een goede start.

## Begin gewoon

Trek je schoenen aan, pak je jas en ga vast bij de deur staan. Of geef je vader zijn schoenen vast aan.

## Zeg wat je voelt

Dat je het leuker vindt om samen te bewegen dan alleen.

# Mijn ontmoeting met grup

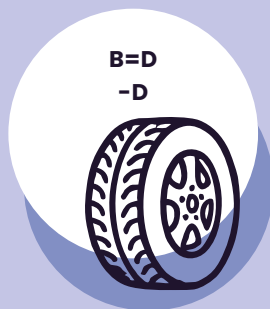
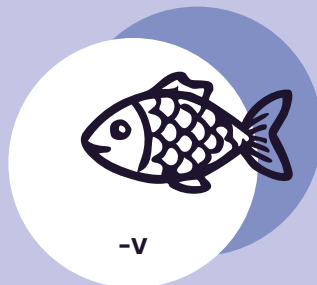
Ik ben vaak bij hardloopevenementen die gro-up sponsort en ook wel eens bij de kinderopvang. **Heb je mij al ontmoet? Plak hier onze foto!**



SAY  
CHEESE!



# Rebus



Antwoord:

---

---

## Schoenenjacht met grup

In dit boekje heeft grup hardloepschoenen verstoppt. Kun jij ze (samen met je ouders) allemaal vinden? De schoenen op deze pagina tellen niet mee.

Aantal:





# Yes! Je hebt alle oefeningen gedaan

GOED BEZIG!

Hopelijk heb je gemerkt hoe leuk bewegen is. Rennen, spelen, stappen zetten... daar krijg je energie van! En weet je wat het mooie is? Dat kan ook zonder dit boekje. Elke dag weer.

Dus blijf bewegen. Binnen, buiten, alleen of samen. Ik zie je vast nog eens voorbij rennen, springen of dansen.

Tot dan!  
Blijf in beweging.

GRRROETJES,  
GRUP

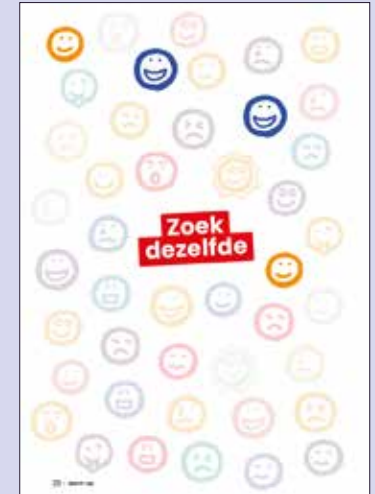




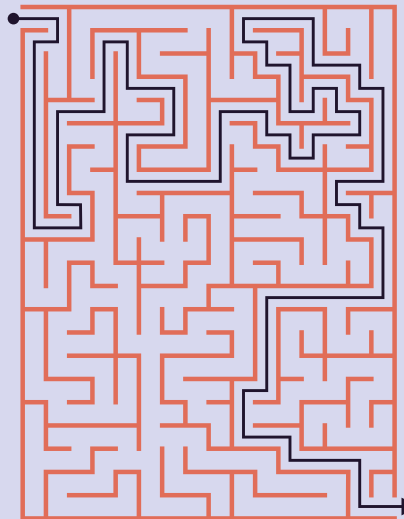
# Oplossingen

## Woordzoeker

H	A	R	D	L	O	P	E	N	I		
S	E	N	E	T	I	U	B	T	E		
W	P	R	E	K	K	E	N	L	R		
A	V	O	L	Q	X	I	L	S	E		
N	H	P	R	U	I	Z	A	N			
D	N	O	H	T	A	R	A	M	N		
E	V	I	N	D	I	E	T	E			
L	U	R	E	S	N	E	I	N			
E	M	M	Q	D	H	I	F	P	O		
W	H	C	A	O	C	Q	I	M	L		



## Help grup naar zijn hardloopschoenen



## Rebus

Meedoen is belangrijker dan winnen

## Zoek de 5 verschillen



## Aantal schoenen

7 stuks totaal

# warm-up

Zo leuk is bewegen  
met je gezin

VOOR DE  
COACH



gro-up

Voor kind, gezin en buurt

Kinderen draai dit boekje om



# gro-up brengt kind, gezin en buurt in beweging

gro-up vindt het belangrijk dat iedereen de ruimte krijgt om het mooiste uit zichzelf te halen. In het eigen tempo. Waarbij plezier voorop staat. Bewegen, vooral samen, geeft plezier en is ook nog eens hartstikke goed voor je. Vandaar dat gro-up in de buurt en op kinderopvanglocaties dagelijks sportieve activiteiten aanbiedt.

## Colofon

warm-up is een uitgave van gro-up

**Redactie:** Maaike Rosdorf, Joy Flach, Almer Kamphuis

**Eindredactie:**

Maricken Hengeveld

**Tekst:** Almer Kamphuis

**Illustraties:** Stang Gubbels

**Vormgeving:** Denise Duister, Samantha Lakerveld

**Drukkerij:** JUIST! Druk & Print BV

**Uitgave:** februari 2026

© 2026 stichting gro-up, Rotterdam. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van stichting gro-up.

Als sponsor van (lokale) wandelen en hardloopevenementen zet gro-up ieder kind, gezin en buurt in beweging. En daar hoeft geen competitie-element in te zitten: je beste beentje voorzetten is mooi genoeg.

## Waarom lopen?

Dat is voor iedereen toegankelijk: schoenen aan en gaan. Jong, oud, minder mobiel of super fit. Alleen of samen.

## Wie is gro-up?

Vanuit de visie dat een kind moet kunnen opgroeien in een wereld waarin het de ruimte krijgt om het mooiste uit zichzelf te halen, doen we meer dan aanmoedigen om te bewegen. Onze collega's



Wil je meer weten over onze Kijk op groei?



SCAN DE QR CODE



van **kraamzorg**, **kinderopvang**, **jeugdhulp** en **buurtwerk** helpen samen met tal van partners bij de ontwikkeling van kind, gezin en buurt. We zijn er van een half jaar voor geboorte tot het moment dat iemand volledig op eigen benen kan staan.

Vanuit onze unieke Kijk op groei maakt gro-up dagelijks het verschil in het leven van kinderen, jongeren, hun ouders en in de buurt waarin zij leven. Vaak met iets alledaags, zoals een compliment of advies. Soms is extra aandacht en ondersteuning nodig, in de thuissituatie of op

school. Samen met de ouders en anderen die een rol spelen bij de ontwikkeling van het kind, kijken we welke aanpak aansluit bij de wensen, mogelijkheden en behoeften.

Met ruim 3.000 collega's, meer dan 300 locaties en een groot netwerk, bouwen we samen aan een ideale wereld voor kind, gezin en buurt.

Meer over de stichting gro-up vind je gro-up.nl.

# Bij deze loop- evenementen vind je gro-up



Weten wanneer  
we bij jou in de  
buurt zijn? Scan  
de QR-code.



gro-up sponsort lokale wandel- en hardloopevenementen. Grote kans dat je gro-up ziet bij een **avondvierdaagse** of **hardloopevenement** in jouw stad, dorp of wijk. Daarnaast sponsoren we de **jeugdlopen** van bekende hardloopevenementen als de NN CPC Loop Den Haag, NN Marathon Rotterdam, de Loop van Leidsche Rijn in Utrecht, de Singelloop Gouda en de Vestingloop Dordrecht.

## Meedoen?

Kinderen van de kinderopvang van gro-up kunnen **gratis of met korting** meelopen. Via de gro-up OuderApp hoor je wanneer er kan worden ingeschreven.

# Maak je eigen hardloopschema



week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1			
2			
3			
4			
5			
6			



# Samen hardlopen met je kind

**Samen hardlopen met je kind hoeft niet groots of snel te zijn. Je hoeft geen strak schema te volgen of ineens 5 kilometer te rennen. Het gaat om samen naar buiten gaan en in beweging komen. Schoenen aan, deur uit. Dat is al winst.**

Voor je kind voelt hardlopen vaak gewoon als spelen. Rennen, stoppen, weer rennen. Ondertussen leert je kind het eigen lijf kennen en groeit het vertrouwen: hé, dit kan ik. En doordat jij meedoet, laat je zien dat bewegen iets normaal is. Iets wat je samen kunt doen.

Voor jou is het minstens zo fijn. Even uit je hoofd, zonder schermen of to-dolijstjes. Misschien loop je rustig, misschien maak je er een grapje van als je buiten adem bent. Dat hoort erbij. En ja, samen lopen kan verrassend leuk zijn.

Begin rustig. Een stukje rennen, een stukje wandelen. Lachend, puffend of met een tussenstop om iets te bekijken. Alles is goed.

Onze tip: zoek online een hardloop-schema dat bij jullie past. Er zijn schema's voor beginners, voor kinderen en voor ouders die het stap voor stap willen opbouwen. Vul het

schema samen in op de pagina hiernaast en maak er jullie eigen moment van.

En onthoud: het hoeft niet perfect. Elk rondje telt. Juist samen.

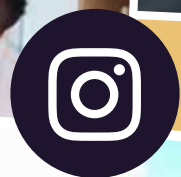
**VEEL  
LOOPPLEZIER,  
GRUP**



## Waarom samen lopen?

- Voor je kind: bewegen geeft energie, zelfvertrouwen en plezier.
- Voor jou: frisse lucht, een leeg hoofd en quality time.
- Samen: je maakt herinneringen terwijl je in beweging bent.

# Volg ons!



Volg gro-up op Instagram en krijg

- opvoedtips & -tricks
- leuke dingen om te doen met je kids



gro-up

Jij brengt kind,  
gezin en buurt in  
beweging

[www.werkenbijgro-up.nl](http://www.werkenbijgro-up.nl)

Vind jouw  
nieuwe  
baan.



### Kies momenten die er al zijn

Naar de opvang, tijdens het boodschappen doen, op weg naar (of met) oma.

Zeg vaker "zullen we samen?" dan "kom, we moeten"

Dat voelt meteen anders.

### Begin vroeg

Naar buiten met de kindervan telt ook. Net als samen wandelen terwijl je kind op de loopfiets zit.

## 6 TIPS

# zo krijg je je hele gezin in beweging

### Maak er een gezinsding van

Iedereen in het eigen tempo: jij lopend, de een rennend, de ander rollend of fietsend.

### Doe mee, ook als het rustig is

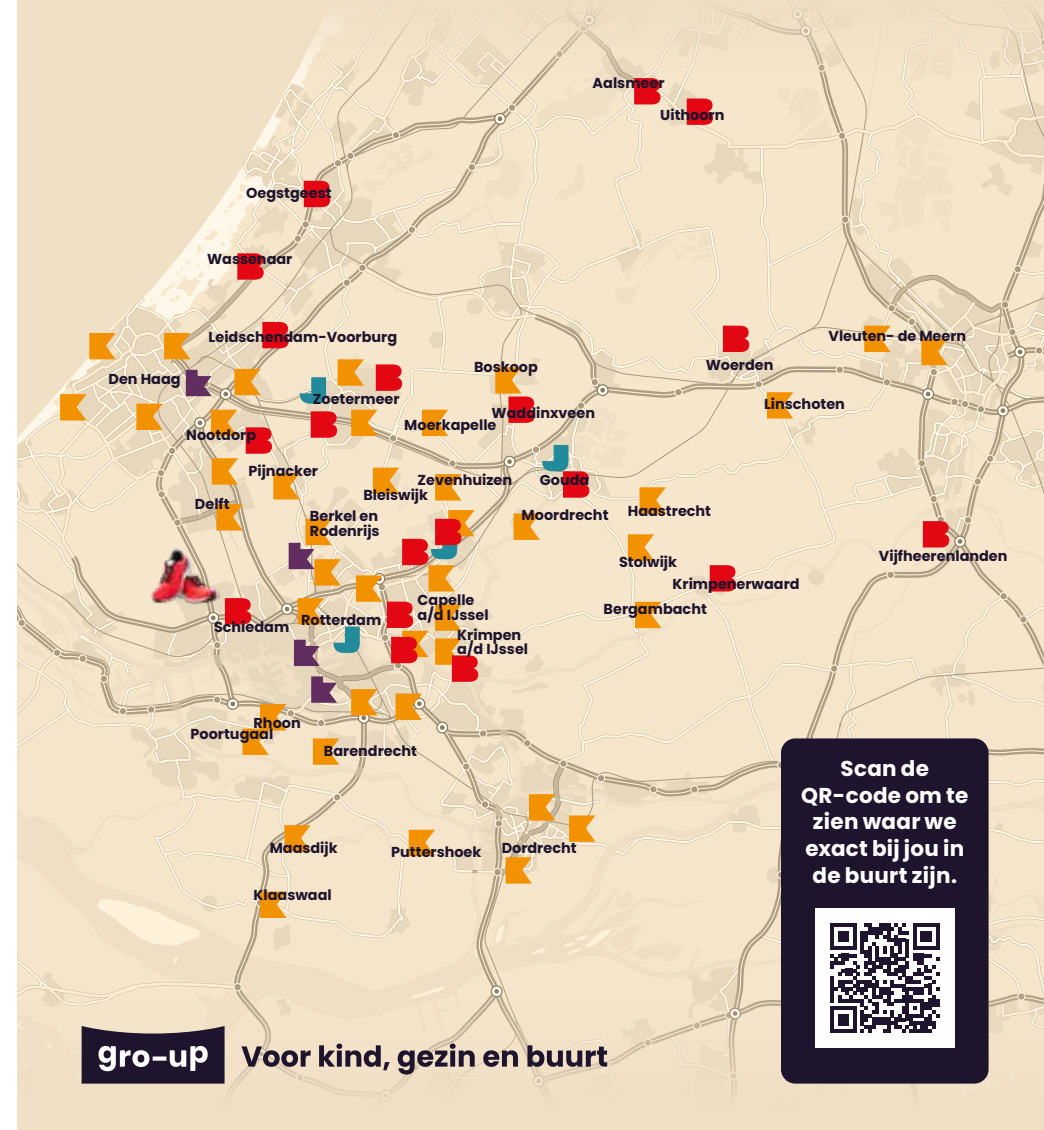
Je hoeft niet hard te lopen. Meelopen is al genoeg.

### Laat los hoe het 'hoort'

Stilstaan, omkeren, opnieuw beginnen – alles mag.

📍 kinderopvang  
📍 buurtwerk  
📍 kraamzorg  
📍 jeugdhulp

# gro-up bij jou in de buurt!



Scan de QR-code om te zien waar we exact bij jou in de buurt zijn.

QR code linking to the service locations.

gro-up Voor kind, gezin en buurt