

warm-up

Schoenen aan en gaan



gro-up

Voor kind, gezin en buurt



Warming up

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 drie oefeningen voor een warming-up.

De warming up bekijken?
Scan de QR-code.



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.



WAAR ZITTEN
DIE SPIEREN?



Heupstretch

Ga op je knieën zitten en zet met een been een stap naar voren. Houd je rug recht en leun naar voren om de spieren van je achterste been te strekken. Herhaal met je andere been.



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.

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.

Tikspellen

Boompje verwisselen

leeftijd: vanaf 2 jaar

Boompje verwisselen is een ren- en tikspel dat gespeeld kan worden in een park of bos. Een persoon is de tikker en de andere spelers staan bij een boom. De spelers moeten steeds van boom wisselen. Als een speler naar een andere boom rent, kan deze afgetikt worden. Ren jij hard genoeg om niet afgetikt te worden?

Materialen die nodig zijn:

verschillende bomen. Op een plein kunnen dit ook speeltoestellen, pionnen, hoepels of bijvoorbeeld lantaarnpalen zijn.



Tikker in cirkel

leeftijd: vanaf 2 jaar

Dit spel kan je met al je vrienden, je hele gezin of je buurt spelen. Maak een grote cirkel met de groep. De tikker staat buiten de cirkel en moet proberen in de cirkel te komen. Dit door om de cirkel heen te rennen en tussen de spelers door een gaatje te vinden om binnen in de cirkel te komen. De spelers die de cirkel vormen houden elkaars hand vast en kunnen de cirkel draaien naar rechts of naar links om zo de tikker buiten de cirkel te houden. Lukt het de tikker om binnen de cirkel te komen dan mag die iemand tikken. Als dit is gelukt dan begint het spel opnieuw met een nieuwe tikker.

TIKKIE!



Spons -water-vuur

leeftijd: vanaf 6 jaar

Maak briefjes (3 keer het aantal spelers) met op ieder briefje: spons, water of vuur. Vouw ze dicht en geef iedereen een briefje. Iedereen kijkt op het eigen briefje om te weten of je een spons, water of vuur bent. Ren dan door elkaar heen en tik elkaar. Laat elkaar het briefje zien en kijk wie wint:

- **spons** verslaat water (een spons zuigt water op).
- **water** verslaat vuur (water blust vuur).
- **vuur** verslaat spons (vuur verbrandt spons).

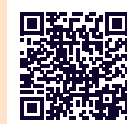
Wie verliest, geeft zijn eigen briefje aan degene die wint, en haalt een nieuwe. Bij gelijke briefjes is er geen winnaar. Als alle briefjes op zijn, is het spel afgelopen. Wie dan de meeste briefjes heeft, is de winnaar.

Materialen die nodig zijn:

briefjes met water, vuur of spons erop geschreven.



Een voorbeeld van dit spel zien?
Scan de QR-code.



Extra spel:

Maak met stoepkrijt een vak waar de briefjes ondersteboven in worden gelegd. Maak 3 teams en zorgt dat ieder team op gelijke afstand van het vak staat. Ieder team krijgt een naam: spons, water of vuur. Om en om rent iemand uit een team naar het vak, pakt een briefje en draait het om. Als het een briefje is van jullie eigen team dan mag je het meenemen en tik je iemand aan van je eigen team die dan ook een briefje mag omdraaien. Maar pak je een briefje van een ander team, dan leg je deze weer terug in het vak. Welk team heeft als eerst alle briefjes van het eigen team verzameld?



Voetje van de vloer

leeftijd: vanaf 4 jaar

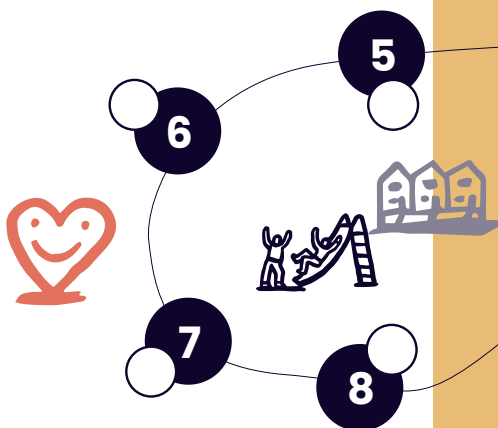
Iedereen haalt de voeten van de vloer als de tikker voorbij loopt. Je kunt bijvoorbeeld gaan zitten met je voeten in de lucht, aan een klimrek hangen, een handstand doen, etc. Wie de voeten wel op de vloer heeft mag worden afgetikt door de tikker. Zodra de tikker uit jouw buurt is, mogen je voeten weer op de grond.

Familietikkertje

leeftijd: vanaf 6 jaar

Iedereen krijgt een briefje met de naam van een familielid erop. Laat het aan niemand zien! Ren nu kras door elkaar op zoek naar je partner. Dus oma zoekt opa, oom zoekt tante, etc. Als je iemand tikt laat je het kaartje aan elkaar zien. Als jullie een match zijn, staan jullie hand in hand stil. Als je geen match vormt dan ren je door en ga je op zoek naar iemand anders die bij je hoort. Ren en zoek net zo lang door totdat iedereen zijn of haar partner heeft gevonden.

Materialen die nodig zijn: briefjes waarop namen van familieleden staan geschreven.



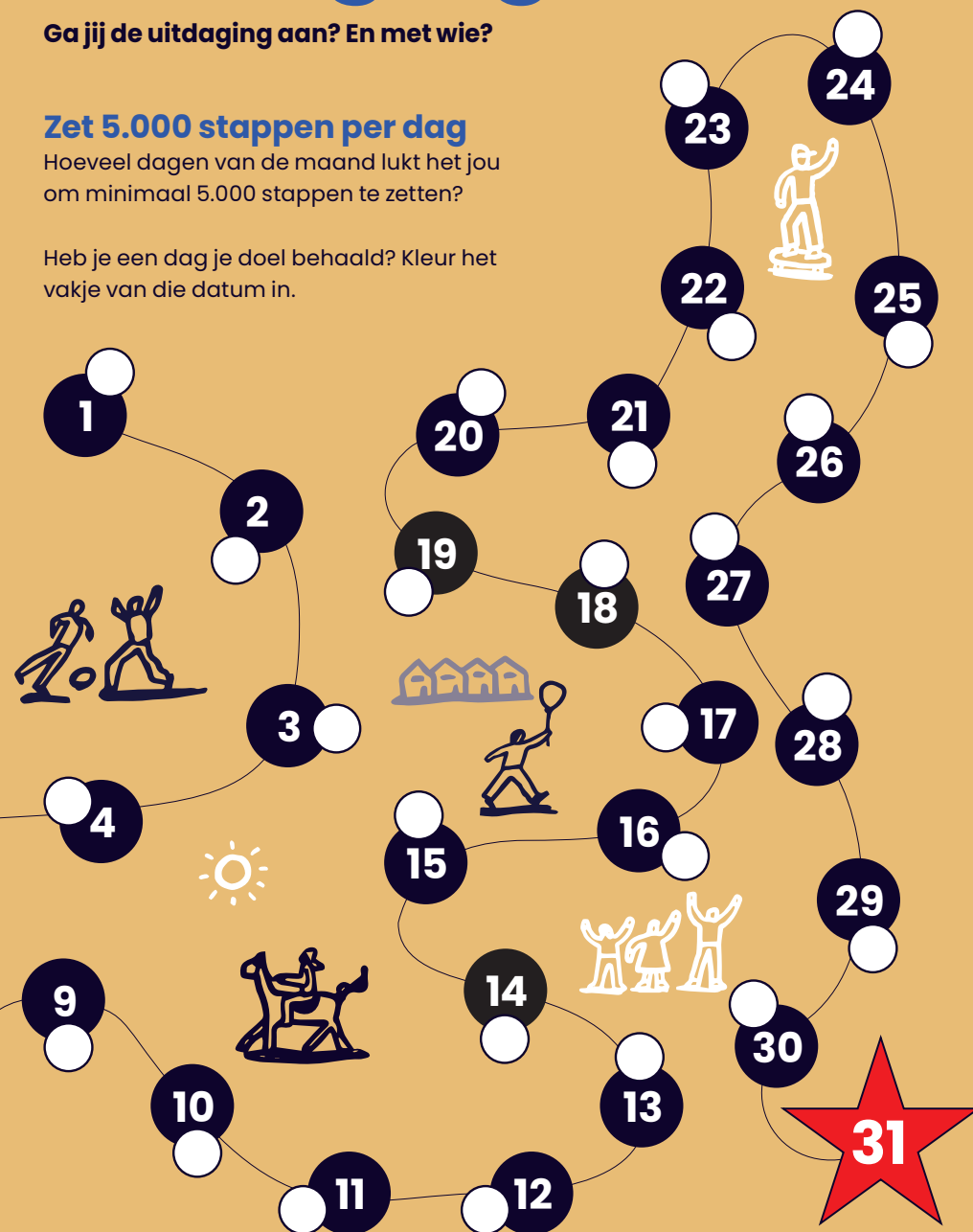
Uitdagingen

Ga jij de uitdaging aan? En met wie?

Zet 5.000 stappen per dag

Hoeveel dagen van de maand lukt het jou om minimaal 5.000 stappen te zetten?

Heb je een dag je doel behaald? Kleur het vakje van die datum in.



Hoogspringen

leeftijd: vanaf 2 jaar

Spring langs een muur en markeer (bijvoorbeeld met een sticker of stoepkrijtstreep) hoe hoog je komt. Wie springt het hoogste? Doe dit alleen op een buitenmuur of als je toestemming hebt.

Dag
1

1x de trap
op en af

Dag
2

2x de trap
op en af

Dag
3

3x de trap
op en af

Dag
4

4x de trap
op en af

Dag
5

5x de trap
op en af

Dag
6

6x de trap
op en af

Dag
7

7x de trap
op en af

Traplooptuitdaging

leeftijd: vanaf 6 jaar

Zoek met een maatje naar een trap in de wijk. Ga een week lang elke dag traplopen.

LUKT HET JULLIE
SAMEN OM ELKE
DAG MEER TRAP TE
LOPEN? GOED VAN
JULLIE!

Fiets-skate-wandeluitdaging

leeftijd: vanaf 6 jaar

Verzin samen met je buurtgenootjes een leuke route langs herkenbare dingen in jullie wijk. Bijvoorbeeld via de speeltuin, het park, de voetbalclub en misschien wel naar een van de opa's of oma's. En ga met elkaar deze route fietsen, wandelen, skaten of hardlopen. Supergezellig om samen te doen en ook nog eens sportief. Krijg jij al je buurtgenootjes in beweging?

Maak een wandeling met het hele gezin

Trek je ouders, broers, zussen en/of de hond van de bank en ga gezellig samen een boswandeling maken. Of loop naar het centrum van jullie woonplaats om samen boodschappen te doen. Krijg jij iedereen uit jouw gezin in beweging?

De buurt in



Stap de voordeur uit, de buurt in. De activiteiten liggen voor het oprapen.

Buurtspeurtocht

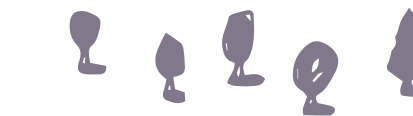
leeftijd: vanaf 6 jaar

We gaan op zoek naar de gruppets van gro-up. Zijn deze ook te vinden bij jou in de buurt? Deze opdracht wil je misschien door je ouders of een andere volwassene laten opzetten, zodat jij lekker kan speuren. Zie pagina 14.

Ga naar buiten en verzamel

leeftijd: vanaf 6 jaar

- Minimaal 2 mensen die een stukje met je meelopen.
- 4 plastic flesjes of blikjes die je voor statiegeld in kunt leveren.
- Een handvol materialen uit de natuur (bijvoorbeeld bladeren, schelpen, kastanjes enzovoort).
- Het afval bij jou in de buurt. Gooi dit in de prullenbak. Zo ben je zelf lekker in beweging en werk je mee aan een schonere buurt.
- Een leuk boek voor jou of je broertjes/zusjes. Er is vast wel een buurtbibliotheek in de wijk. Zo'n kast waar je gratis boeken kan pakken. Zet er zelf ook een boek in terug voor elke die je meeneemt.



Ik zie, ik zie wat jij niet ziet

leeftijd: vanaf 6 jaar



Buurtwandelbabbelbox

leeftijd: vanaf 6 jaar

Verzin vragen en stellingen die je op een briefje schrijft. Al deze briefjes gaan in een mooie (zelfgemaakte/versierde) babbelbox. Vervolgens loop je een rondje door de wijk. Mensen die je tegenkomt, of waar je bij aanbelt laat je een briefje uit de box halen. Zo krijg je leuke gesprekken.



Voorbeeld vragen en stellingen:

- Wat vind je het leukst van hier wonen?
- Wat doe je allemaal in de buurt?
- Wat mis je in de buurt?
- Wat wil(de) je later worden?
- Als ik zelf kon kiezen waar ik wilde wonen, zou ik wonen in ...
- Kinderen mogen fouten maken, daar leren ze van.
- In onze wijk is het veilig om op te groeien.
- Kinderen moeten meer buitenspelen en minder tijd doorbrengen achter schermijes.
- Wie is jouw favoriete familielid en waarom?
- In je eigen straat hoor je alle buren te kennen.



4 belangrijke tips als je gaat bewegen

Drink water



1



Slaap voldoende

2



3

Doe geen dingen die je niet durft of pijn doen



4

Cooling down – stretch je spieren en kom weer op adem

Samen trainen

Doe je mee aan een hardloopwedstrijd of de avondvierdaagse? Dat kan natuurlijk niet zonder te trainen. Hoe leuk is het om dat samen met iemand te doen?! Vraag of je ouder samen een rondje wil hardlopen of wandel met je vriendjes alvast een keer 5 kilometer.

Zo ben je lekker in beweging en heb je gelijk een idee hoe ver 5 kilometer is of hoe lang je doet over een rondje hardlopen. Is er een fitpark bij jullie in de buurt? Dan kan je ook samen met iemand krachttraining doen op de apparaten. Vergeet de warming up niet!

Mijn ontmoeting met grup

Plak hier jouw foto met grup gemaakt op een loopevenement.

SAY
CHEESE!



De buurt in



Buurtspeurtocht

zie pagina 9

leeftijd: vanaf 2 jaar

Stap 1: kies de vorm van de speurtocht

Vorm A. De kinderen volgen pijlen. Deze leiden naar de gruppets die zij moeten verzamelen. Bij elke gruppet hoort een opdracht. Na het volbrengen van de opdracht wijst de speelleider de kinderen op de volgende pijl.

Vorm B. Werk met foto's (uitgeprint of op een telefoon). Op foto's zien de kinderen de plekken waar de ze de gruppets kunnen vinden. Bij deze vorm zit er geen vaste volgorde in de opdrachten.

Vorm C. Bij elke gevonden gruppet moeten de kinderen een opdracht doen, puzzel maken of raadsel oplossen. In de antwoorden zit de volgende locatie.

Stap 2: kies de locatie

Ga voor een plek waar de materialen niet worden weggehaald.

Stap 3: check of het verhaal klopt

Past het verhaal van pagina 6 bij de gekozen locatie? Zoek anders een andere locatie of pas het verhaal aan.

Stap 4: bedenk opdrachten en raadsels/puzzels

Bedenk vijf leuke beweegopdrachten, raadsels en puzzels die de kinderen onderweg moeten uitvoeren. Bij elke gevonden gruppet eentje.

Stap 5: bereid alles voor

Knip de gruppets uit de bijlage (pagina 7), maak je pijlen (of gebruik stoepkrijt) of deel de foto's van de plekken. En verzamel alles wat je nodig hebt voor de puzzels en raadsels die jullie bedacht hebben.

Stap 6: de uitvoering

Geef eerst de begeleiders instructies en leg daarna aan de kinderen uit wat de bedoeling is. Nu gaat de speurtocht beginnen. Veel plezier!



Verhaal en gruppets voor de buurtspeurtocht

Hier vind je het verhaal en andere benodigdheden voor de buurtspeurtocht. Zie pagina 14 voor de uitleg van het spel.

Het verhaal

(Vul naam in) _____ vertelde mij dat er gruppets woonden in _____ (vul naam in van stad/dorp/wijk). Het is al zeker 20 jaar geleden dat de buurtbewoners er een gezien hebben. Ze zagen een van de gruppets midden in de nacht rennen richting _____ (vul plek in waar de speurtocht start). Hij zag er een beetje gek uit. Het hoofd had de vorm van een letter. Heb je dat weleens gezien? Zoiets gek? Het verhaal gaat dat er zelfs een hele gruppel-familie bestaat. Ze hebben allemaal verschillende kleuren en vormen. Maar ze laten zich bijna nooit zien.

(Vul naam in) _____ vertelde me dat de gruppets soms zelfs te horen zijn?! Als je heel goed luistert. Wie heeft er al eens eentje gezien bij ons in de buurt? Laten we op onderzoek uitgaan!



VIND JIJ MIJN
GRUPPET-
FAMILIELEDEN



Instructie

voor de coach



gro-up

Voor kind, gezin en buurt

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 buurten en op de kinderopvanglocaties dagelijks sportieve activiteiten aanbiedt.

Als sponsor van (lokale) wandel- 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.

Wil je weten wanneer we bij jou in de buurt zijn met een leuk beweevenement? Scan de QR code.

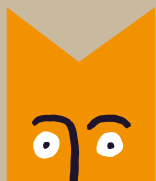


Colofon

Uitgever: gro-up
Redactie: gro-up
Illustraties: Stang Gubbels
Vormgeving: gro-up
Drukkerij: Van Deventer
Uitgave: januari 2025

© 2025 stichting gro-up, Rotterdam. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.

In de warm-up vind je **activiteiten** die iedereen in de benen brengen.



Leeswijzer

Om de (jongere) kinderen te ondersteunen bij de verschillende activiteiten vragen wij hun ouders, verzorgers of grotere kinderen hen op weg te helpen. Voor deze 'coaches' is daarnaast dit instructiedeel van de warm-up bedoeld.

Waar je bij de activiteiten 'lopen' leest, kan ook een andere invulling worden gekozen. Denk aan steppen, skaten of op de loopfiets.



Jong geleerd

Is je kind nog te jong om te kunnen lopen? Of ben je zwanger? Leg de warm-up niet weg, ook dan is het leuk om te lopen. Je hoeft geen kilometers te maken, doe wat je kan. En wie weet is het wel heel leuk om warm-up-activiteiten mee te doen met een ander gezinslid, nichtje, buurjongen of kinderen van een vriend. Zelfs in de kinderwagen krijgt je baby de gezelligheid en frisse lucht mee.

Je zal zien dat je kindje steeds meer kan meedoen. Met handjes die overal naar grijpen, kun je met een beetje fantasie ook tikkertje spelen. En als je kindje iets ouder is, kan het misschien wel meedoen op de loopfiets.

De buurt in



Buurtspeurtocht

zie pagina 9 – andere deel warm-up
leeftijd: vanaf 2 jaar

Stap 1: kies de vorm van de speurtocht

Vorm A. De kinderen volgen pijlen. Deze leiden naar de gruppets die zij moeten verzamelen. Bij elke gruppet hoort een opdracht. Na het volbrengen van de opdracht wijst de speelleider de kinderen op de volgende pijl.

Vorm B. Werk met foto's (uitgeprint of op een telefoon). Op foto's zien de kinderen de plekken waar de ze de gruppets kunnen vinden. Bij deze vorm zit er geen vaste volgorde in de opdrachten.

Vorm C. Bij elke gevonden gruppet moeten de kinderen een opdracht doen, puzzel maken of raadsel oplossen. In de antwoorden zit de volgende locatie.

Stap 2: kies de locatie

Ga voor een plek waar de materialen niet worden weggehaald.

Stap 3: check of het verhaal klopt

Past het verhaal van pagina 6 bij de gekozen locatie? Zoek anders een andere locatie of pas het verhaal aan.

Stap 4: bedenk opdrachten en raadsels/puzzels

Bedenk vijf leuke beweegopdrachten, raadsels en puzzels die de kinderen onderweg moeten uitvoeren. Bij elke gevonden gruppet eentje.

Stap 5: bereid alles voor

Knip de gruppets uit de bijlage (pagina 7), maak je pijlen (of gebruik stoepkrijt) of deel de foto's van de plekken. En verzamel alles wat je nodig hebt voor de puzzels en raadsels die jullie bedacht hebben.

Stap 6: de uitvoering

Geef eerst de begeleiders instructies en leg daarna aan de kinderen uit wat de bedoeling is. Nu gaat de speurtocht beginnen. Veel plezier!



Verhaal en gruppets voor de buurtspeurtocht

Hier vind je het verhaal en andere benodigdheden voor de buurtspeurtocht. Zie pagina 4 voor de uitleg van het spel.

Het verhaal

(Vul naam in) _____ vertelde mij dat er gruppets woonden in _____ (vul naam in van stad/dorp/wijk). Het is al zeker 20 jaar geleden dat de buurtbewoners er een gezien hebben. Ze zagen een van de gruppets midden in de nacht rennen richting _____ (vul plek in waar de speurtocht start). Hij zag er een beetje gek uit. Het hoofd had de vorm van een letter. Heb je dat weleens gezien? Zoiets gek? Het verhaal gaat dat er zelfs een hele gruppel-familie bestaat. Ze hebben allemaal verschillende kleuren en vormen. Maar ze laten zich bijna nooit zien.

(Vul naam in) _____ vertelde me dat de gruppets soms zelfs te horen zijn?! Als je heel goed luistert. Wie heeft er al eens eentje gezien bij ons in de buurt? Laten we op onderzoek uitgaan!



VIND JIJ MIJN
GRUPPET-
FAMILIELEDEN



gruppets



Bij deze loopevenementen vind je gro-up

gro-up sponsort allerlei lokale wandel- en hardloopevenementen. Grote kans dat je gro-up ook ziet bij een avondvierdaagse of hardloopevenement in jouw dorp op wijk.

Daarnaast zijn we sponsor van de jeugdlopen van hardloopevenementen CPC Loop Den Haag, Marathon Rotterdam en de Loop van de Leidsche Rijn in Utrecht. Tijdens deze evenementen kunnen kinderen niet alleen meedoen maar ook lekker spelen in de gro-up corner.

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



Meedoen?

Natuurlijk wil je meedoen aan de wandel- en hardloopevenementen. Kinderen van de kinderopvang van gro-up kunnen gratis of met korting meelopen. Via de gro-up OuderApp laten we weten zodra er kan worden ingeschreven. Dus houd die app goed in de gaten!

