

Activiteitenlijst bewegingsanamnese

ACTIVITEITEN	
WANDELEN EN VARIA	
• Trap nemen ipv lift	
• Wandelen (stevig doorstappen)	
• Naar winkel, naar park wandelen (traag)	
• Fietsen (snel)	
• Fietsen (traag)	
•	
LESSEN L.O.	
• Turnen	
• Atletiek (lopen, speerwerpen...)	
• Teamsporten (balsporten, hockey, Frisbee...)	
• Dansen	
• Zwemmen	
•	
FITHEIDSOEFENINGEN	
• Lichaamsoefeningen thuis	
• Lichaamsoefeningen in groep (turnclub, fitnesscentrum...)	
• Afwisselend gaan en lopen	
• Joggen	
• Traplopen	
•	
ACTIVITEITEN IN WATER	
• Zwemmen in zwembad	
• Zwemmen in zee	
• Spelen in water	
• Wateraerobic	
• Waterski	
• Roeien	
• Waterpolo	
• Duiken met flessen	

• Snorkelen	
• Zeilen	
• Surfen	
•	
WINTERACTIVITEITEN	
• Skiën	
• Langlaufen	
• Ijsschaatsen	
• Spelen in de sneeuw	
•	
COMPETITIESPORT	
•	
•	
DIVERSE SPORTEN	
• Aerobic	
• Atletiek	
• Badminton	
• Baseball	
• Basketbal	
• Boksen	
• Boogschieten	
• Bowling	
• Dansen	
• Golf / Minigolf	
• Handbal	
• Hockey	
• Jiu-jitsu	
• Judo	
• Karate	
• Korfbal	
• Mountainbike / BMX	
• Paardrijden	
• Rolschaatsen / Skeeleren	
• Rugby	
• Skateboarden	
• Squash	

• Tafeltennis	
• Taibo	
• Tennis	
• Trampoline	
• Voetbal	
• Volleybal / Netbal	
•	
•	
SPEELACTIVITEITEN	
a) Speelplaats / Middagpauze	
• Zitten	
• Staan / wandelen	
• Lopen, loop- en tikspelletjes	
• Hinkelen, touwtje springen	
• Sport, balspelen	
•	
c) Buiten spelen	
• Lopen, loop- en tikspelletjes	
• Hinkelen, touwtje springen	
• Sport, balspelen	
•	
TUINACTIVITEITEN	
• Helpen / werken in de tuin	
HUISACTIVITEITEN	
• Afwassen, opruimen, helpen	
• TV-kijken, video kijken	
• Computerspelletjes spelen, internetten	