

MAKE YOUR MOVE



Olympic Moves



CHALLENGE #1 'KEEP IT UP'

Individuele of groepschallenge

Ben jij de beste in hooghouden? Laat dan zien hoe vaak jij kunt hooghouden en doe mee met de Keep it up challenge van Olympic Moves! Maak de challenge zo moeilijk als je zelf wilt. Check hier hoe deze challenge exact werkt!

Doel challenge

Houd zo vaak mogelijk hoog met een bal of een voorwerp.

Wat heb je nodig?

Aantal personen: 1 of meer

Benodigheden: Materialen van jouw sport (bal, shuttle, frisbee, racket, stick, etc.)

Locatie: Gymzaal, een sportveld of op straat

Sporten: Badminton, beachvolleybal, floorball, hockey, softball, tennis, voetbal, volleybal, zaalvoetbal

The making of the move

Stap 1: Neem je positie in

Bepaal vooraf met hoeveel spelers je gaat deelnemen aan de challenge. Dit kan in je eentje zijn, maar ook samen met een groep. Doel van de challenge is om de bal zo vaak mogelijk hoog te houden zonder dat de bal de grond raakt. Pak vervolgens een bal of een ander voorwerp en ga ergens staan waar je genoeg bewegingsruimte hebt om te kunnen hooghouden.

Stap 2: Keep it up!

Leg de bal, shuttle, etc. op je racket, stick, voet, etc. Wip de bal op en begin met hooghouden!

VOORBEELDVIDEO

Voorbeeldvideo: <https://youtu.be/HEak3CfvVFI>

Stap 3: Make your move, film, deel en win!

Gelukt? Deel dan jouw to° e filmpje met Olympic Moves door @olympicmovesnl te taggen en/of de hashtag #MakeYourMove te gebruiken! Volg stappen 3 tot en met 5 van 'instructie meedoen' 'Make Your Move' om kans te maken op unieke prijzen en misschien zie je jouw filmpje wel terug op het Instagram of TikTok kanaal van Olympic Moves!

Groepsvariant

Deze challenge kan je ook in een groep uitvoeren! Kijk hoelang je samen met jouw vrienden of vriendinnen kunt hooghouden zonder dat de bal of shuttle op de grond valt.

Variant

Is de challenge gelukt? Probeer de challenge dan moeilijker te maken door met twee benen hoog te houden of voor de hockeyers onder ons met 1 hand! Lukt dit ook? Maak de challenge dan extra moeilijk door een kleinere bal of een raar voorwerp (een wc-rol) te pakken om mee hoog te houden of houd de bal hoog op de zijkant van je tennisracket.



#MAKEYOURMOVE



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL

MAKE YOUR MOVE



Olympic Moves



CHALLENGE #2 'HIT THE TARGET'

Individuele challenge

Denk jij dat je de hit the target challenge kan voltooien? Kies jouw target en bal en show jouw moves! Bekijk hier stap voor stap hoe deze challenge in zijn werk gaat en hoe je mee kan doen!

Doel challenge

Schiet of gooi en raak de target!

Wat heb je nodig?

Aantal personen: 1

Benodigdheden: Materialen van jouw sport (ballen, shuttles, frisbees, racket, etc.) Target (doel, bidon, basket, knuppel, etc.)

Locatie: Gymzaal, sportveld of op straat

Sporten: Atletiek, badminton, basketbal, beachvolleybal, dodgebal, floorball, handbal, hockey, korfbal, softball, tennis, ultimate frisbee, voetbal, volleybal, zaalvoetbal

The making of the move

Stap 1: Neem je positie in

Pak één of meerdere 'targets' en zet deze ergens neer. Dit mag en kan van alles zijn: van een emmer tot een pion of van een basket tot een doellat. Hoe origineler, hoe beter! Ga vervolgens op minimaal 5 meter van de target af staan.

Stap 2: Hit the target

Probeer het doelwit te raken met een bal of voorwerp naar keuze. Dit mag helemaal op jouw eigen manier. Zolang je maar niet te dichtbij staat. Je hebt 3 pogingen, succes!

VOORBEELDVIDEO

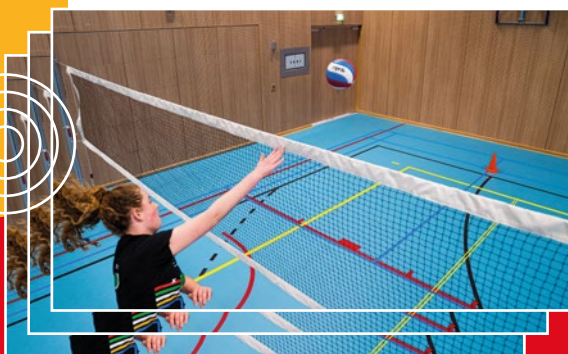
Voorbeeldvideo: <https://bit.ly/3soRn32>

Stap 3: Make your move, film, deel en win!

Gelukt? Deel dan jouw to° e filmpje met Olympic Moves door @olympicmovesnl te taggen en/of de hashtag #MakeYourMove te gebruiken! Volg stappen 3 tot en met 5 van 'instructie meedoen' 'Make Your Move' om kans te maken op unieke prijzen en misschien zie je jouw filmpje wel terug op het Instagram of TikTok kanaal van Olympic Moves!

Variant

Is de challenge gelukt? Probeer dan eens de afstand groter te maken, het doelwit kleiner te maken of door met 1 bal meerdere targets te raken!



#MAKEYOURMOVE



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL

MAKE YOUR MOVE



Olympic Moves



CHALLENGE #3 'SHAPE OR SPELL IT'

Individuele of groepschallenge

Ben jij meer van het hardlopen of fietsen en ook nog eens creatief? Haal dan snel jouw hardloopschoenen of fiets uit de schuur en doe mee met de shape or spell it challenge! Check hier hoe je deze challenge doet.

Doel challenge

Ren of fiets en beeld jouw favoriete sport uit (of spel jouw favoriete Olympic Moves woord).

Wat heb je nodig?

Aantal personen: 1 of meer

Benodigheden: Hardloopschoenen, fiets, je mobiel en een tracking app

Locatie: Straat of veld

Sporten: Fietsen, Atletiek en veldloop

The making of the move

Stap 1: Bereid je voor

Pak Google Maps of een echte kaart erbij om te kijken welke Olympic Moves sport jij figuurlijk kan maken (bijv. een tenniser) en stippel vervolgens de route punt voor punt uit! Handige tools om jouw route digitaal in te tekenen zijn Strava Routebouwer of Plot-a-route. Zorg dat jouw kunstwerk wordt vastgelegd en installeer vervolgens een app op jouw telefoon die jouw loop-/fietsroute kan tracken, zoals Strava of Runkeeper.

Stap 2: Rennen of fietsen maar!

Begin met hardlopen of fietsen en probeer de zelfgekozen route zo goed mogelijk te voltooien! Het gaat hierbij niet om de snelheid of de afstand, maar om het figuur. Zorg ervoor dat je geen afslag mist, zodat je in één keer een supergaaf Olympic Moves figuur maakt.

VOORBEELDVIDEO

Voorbeeldvideo: <https://youtu.be/RoRPJ7FLDo4>

Stap 3: Make your move, film, deel en win!

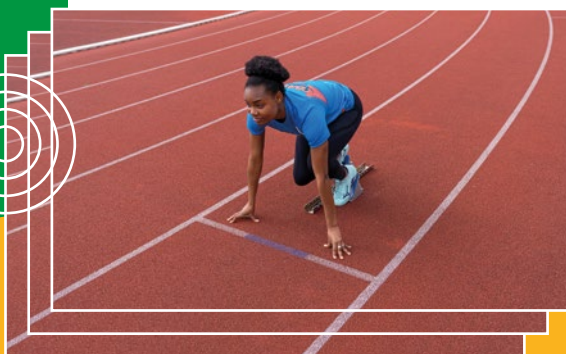
Gelukt? Deel dan jouw toffe filmpje met Olympic Moves door @olympicmovesnl te taggen en/of de hashtag #MakeYourMove te gebruiken! Volg stappen 3 tot en met 5 van 'instructie meedoen' om kans te maken op unieke prijzen en misschien zie je jouw kunstwerk wel terug op het Instagram of TikTok kanaal van Olympic Moves!

Groepsvariant

Deze challenge kan je ook in een groep uitvoeren! Stippel de route samen uit en loop/fiets de route ook samen met jouw vrienden!

Variant

Is de challenge gelukt? Kijk dan nog eens op de kaart of je een nog moeilijker Olympic Moves figuur kan maken!



#MAKEYOURMOVE



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL

MAKE YOUR MOVE



Olympic Moves



CHALLENGE #4 'DANCE TO THE BEAT'

Individuele of groepschallenge

Kan jij deze challenge beter dan Juvat? Show dan hier jouw moves! Bekijk hier stap voor stap hoe jij de dance to the beat challenge moet uitvoeren.



Doel challenge

Laat jouw beste dansmoves zien op muziek!

Wat heb je nodig?

Aantal personen: 1 of meer

Benodigheden: Materialen van jouw sport (ballen, stick, etc.) en muziek

Locatie: Gymzaal, sportveld of op straat

Sporten: Basketbal, floorball, handbal, hockey, streetdance, voetbal, zaalvoetbal

The making of the move

Stap 1: Hit the music!

Kies de meest gave track voor jouw video en verzin daarop je eigen TikTok dans. Als je een to° e dans hebt gezien die je graag na wilt doen mag dit ook!

Stap 2: Dance to the beat!

Beweeg met een bal, een ander voorwerp of dans op de maat van de beat!

VOORBEELDVIDEO

Voorbeeldvideo: <https://bit.ly/3e4Ggr7>

Stap 3: Make your move, film, deel en win!

Gelukt? Deel dan jouw to° e filmpje met Olympic Moves door @olympicmovesnl te taggen en/of de hashtag #MakeYourMove te gebruiken! Volg stappen 3 tot en met 5 van 'instructie meedoen' om kans te maken op unieke prijzen en misschien zie je jouw filmpje wel terug op het Instagram of TikTok kanaal van Olympic Moves!

Groepsvariant

De dance to the beat challenge kan je ook in een groep uitvoeren! Beweeg samen met jouw vrienden op de maat van de beat!

VOORBEELDVIDEO

Voorbeeldvideo: <https://bit.ly/3wZ7CaB>

Variant

Is de challenge individueel gelukt? Probeer hetzelfde dansje dan eens met een groep tegelijk te doen!



#MAKEYOURMOVE



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL

MAKE YOUR MOVE



Olympic Moves



CHALLENGE #5 'SKILLS AND TRICKS'

Individuele of groepschallenge

Heb jij de tofste tricks van Make Your Move 2021 in huis? Laat je creativiteit gaan en doe mee aan de Skills and tricks challenge! Bekijk hieronder stap voor stap hoe jij deze challenge kan doen.



Doel challenge

Laat jouw beste of mooiste trick(shot) zien!

Wat heb je nodig?

Aantal personen: 1 of meer

Benodigheden: Materialen van jouw sport (ballen, stick, trampoline, etc.)

Locatie: Gymzaal, sportveld of op straat

Sporten: Atletiek, badminton, basketbal, beachvolleybal, dodgebal, floorball, handbal, hockey, korfbal, mini trampoline, softball, streetdance, tennis, ultimate frisbee, veldloop, voetbal, volleybal, zaalvoetbal

The making of the move

Stap 1: Neem je positie in

Pak alles wat je nodig hebt voor jouw trick(shot). Het kan niet gek genoeg! Het keyword voor een trick(shot) is oefenen, oefenen, oefenen. Ga vervolgens ergens staan waar je voldoende bewegingsruimte hebt om jouw move zo goed mogelijk uit te voeren.

Stap 2: Show your trick(shot)!

Genoeg geoefend en heb jij jouw trick(shot) inmiddels helemaal onder de knie? Show your trick(shot) en leg het vast op camera! Is jouw trick(shot) een lucky one of lukt het je vaker?

VOORBEELDVIDEO ~

Voorbeeldvideo 1: <https://bit.ly/3sp16Xa>

Voorbeeldvideo 2: <https://bit.ly/3uUb1pl>

VOORBEELDVIDEO °

Stap 3: Make your move, film, deel en win!

Gelukt? Deel dan jouw to° e skills and tricks met Olympic Moves door @olympicmovesnl te taggen en/of de hashtag #MakeYourMove te gebruiken! Volg stappen 3 tot en met 5 van 'instructie meedoen <<< 'Make Your Move' om kans te maken op unieke prijzen en misschien zie je jouw filmpje wel terug op het Instagram of TikTok kanaal van Olympic Moves!

Groepsvariant

De Skills and tricks challenge kan je ook goed in een groep uitvoeren, let's create your move together!

Variant

Is de challenge gelukt? Probeer dan de challenge uit te voeren in een andere Olympic Moves sport of geef het een extra moeilijkheidsgraad, zodat je meer kans maakt op onze to° e prijzen!



#MAKEYOURMOVE



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL

MAKE YOUR MOVE



Olympic Moves



CHALLENGE #6 'KEEP THE STREAK ALIVE'

Individuele of groepschallenge

Hoevaak schiet jij achter elkaar raak? Test nu jouw schot skills en probeer een zo hoog mogelijke streak te halen. Check hieronder hoe jij deze challenge kan uitvoeren!

Doel challenge

Maak een zo lang mogelijke serie aan rake schoten/worpen.

Wat heb je nodig?

Aantal personen: 1 of meer

Benodigdheden: Materialen van jouw sport (bal, shuttle, frisbee, racket, stick, etc.)

Locatie: Gymzaal, een sportveld of op straat

Sporten: Atletiek, badminton, basketbal, beachvolleybal, dodgebal, floorball, handbal, hockey, korfbal, mini trampoline, softball, streetdance, tennis, ultimate frisbee, veldloop, voetbal, volleybal, zaalvoetbal

The making of the move

Stap 1: Neem je positie in

Pak alle materialen die jij nodig hebt om jouw streak te kunnen maken. Deze challenge kan je in 1 Olympic Moves sport doen, maar je kan natuurlijk ook meerdere sporten met elkaar combineren!

Stap 2: Keep the streak alive!

Ready? Jouw streak begint te lopen wanneer je een serie aan schoten achter elkaar raak schiet! Welke streak score krijg jij? Ben jij tevreden of probeer je het nog één keertje om je persoonlijke record te verbreken?

Stap 3: Make your move, film, deel en win!

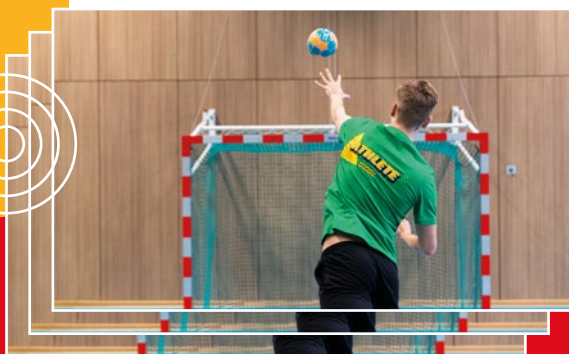
Gelukt? Volg stappen 3 tot en met 5 van 'instructie <<< meedoen 'Make Your Move' om kans te maken op unieke prijzen. Deel jouw streak met Olympic Moves door @olympicmovesnl te taggen en/of de hashtag #MakeYourMove te gebruiken en misschien zie je dan jouw toffe moves wel terug op onze Instagram of TikTok kanalen!

Groepsvariant

De Keep the streak alive challenge kan je ook goed in een groep uitvoeren, probeer samen met jouw vrienden de streak highscore te krijgen! Is deze streak hoger dan jouw Snapchat streak met jouw BFF?

Variant

Is de challenge gelukt? Probeer dan de challenge uit te voeren in een andere Olympic Moves sport. Is dit ook gelukt? Maak dan de afstand groter of het doelwit juist kleiner!



#MAKEYOURMOVE



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



Olympic Moves



MAKE YOUR MOVE

CHALLENGE #7 'AS FAST AS YOU CAN'

Individuele of groepschallenge

Ben jij of zijn jullie als groep de snelste leerling(en) van Make Your Move 2021? Ga dan vast in de startblokken staan om weg te sprinten tijdens de As fast as you can challenge! Of ligt jouw snelheid hem in het gooien of slaan met/tegen een attribuut? Dat kan natuurlijk ook!

Doel challenge

Ren, schiet of gooi zo hard of snel als je kan!

Wat heb je nodig?

Aantal personen: 1 of meer

Benodigheden: Materialen van jouw sport (hard- of veldloop schoenen, bal, knuppel, etc.)

Locatie: Gymzaal, buiten op straat, atletiekbaan of (sport)veld

Sporten: Atletiek, badminton, basketbal, beachvolleybal, dodgebal, floorball, handbal, hockey, korfbal, mini trampoline, softball, streetdance, tennis, ultimate frisbee, veldloop, voetbal, volleybal, zaalvoetbal

The making of the move

Stap 1: Neem je positie in

Verzamel alles wat je nodig hebt en ga klaar staan. Zoek voldoende bewegingsruimte en ren, schiet of gooi zo hard of snel als je kan.



Stap 2: GO GO GO!

Begin met rennen, schieten of gooien en probeer goed vast te leggen hoe hard dat ging! Misschien kan je de snelheid meten of laten zien of je een record ergens hebt verbroken met jouw snelheid. Succes!!

Stap 3: Make your move, film, deel en win!

Gelukt? Deel dan jouw snelste filmpje met Olympic Moves door @olympicmovesnl te taggen en/of de hashtag #MakeYourMove te gebruiken! Volg stappen 3 tot en met 5 van 'instructie meedoen <<< 'Make Your Move' om kans te maken op unieke prijzen en misschien zie jouw to° e filmpje wel terug op onze Instagram of TikTok kanalen!

Groepsvariant

Deze challenge kan je ook met meer uitvoeren, samen in een groep, probeer elkaars records te verbreken of harder te gooien! Hiermee challenge je niet alleen jezelf, maar ook de ander.

Variant

Heb je al heel hard gelopen? Probeer de challenge anders nog in een andere Olympic Moves sport! Misschien dacht je altijd dat je hard kon rennen, maar kan je nog veel harder gooien. Go go go!

#MAKEYOURMOVE



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL

MAKE YOUR MOVE



Olympic Moves



CHALLENGE #8 'CREATE YOUR MOVE'

Individuele of groepschallenge

Heb jij een to° e move in huis en wil jij deze graag showen? Doe dan mee aan de Create your Move challenge en wie weet staan andere middelbare scholieren straks jouw move te doen! Geen move is te gek! Bekijk hieronder stap voor stap hoe jij deze challenge kan doen.

Doel challenge

Bedenk en creëer je eigen challenge in 1 van de sporten van Olympic Moves!

Wat heb je nodig?

Aantal personen: 1 of meer

Benodigdheden: Materialen van jouw sport (bal, shuttle, frisbee, racket, stick, etc.)

Locatie: Gymzaal, sportveld of op straat

Sporten: Atletiek, badminton, basketbal, beachvolleybal, dodgebal, floorball, handbal, hockey, korfbal, mini trampoline, softball, streetdance, tennis, ultimate frisbee, veldloop, voetbal, volleybal, zaalvoetbal

The making of the move

Stap 1: Neem je positie in

Kies 1 Olympic Moves sport en kijk online naar to° e challenges om inspiratie op te doen! Zoek daarna alle materialen die jij nodig hebt om jouw zelf bedachte challenge tot een succes te maken, ga in positie staan, camera aan en gaan!

Stap 2: Create your move!

Klaar met de eerste poging? Kijk of je eventueel nog iets kan verbeteren of veranderen! Misschien wil je het wel in combinatie met een andere Olympic Moves sport proberen?

Stap 3: Make your move, film, deel en win!

Gelukt? Deel dan jouw creatieve move door @olympicmovesnl te taggen en/of de hashtag #MakeYourMove te gebruiken! Volg stappen 3 tot en met 5 van 'instructie meedoen 'Make Your Move' <<< om kans te maken op unieke prijzen en misschien zie jouw creatieve challenge wel terug op onze Instagram of TikTok kanalen!

Groepsvariant

Samen bewegen is niet alleen leuker, maar ook word je samen een stuk creatiever! Dus probeer anders een challenge in de groep te bedenken en combineer iedereen kwaliteiten om tot de beste Move van Make Your Move 2021 te komen!

Variant

Zeker van jouw zelf bedachte Move? Of kan je er misschien nog een extra dimensie aan toevoegen met extra materialen of een extra moeilijkheidsgraad door de snelheid een beetje op te voeren? Haal alles eruit wat erin zit, want hoe ludieker hoe meer kans je maakt op de toffe prijzen!



#MAKEYOURMOVE



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL

MAKE YOUR MOVE



Olympic Moves



CHALLENGE #9 'WALL SIT HOME'

Individuele of groepschallenge

Kan jij langer blijven zitten dan het huidige wereldrecord van 11 uur, 51 minuten en 14 seconden? Let's try! Neem plaats tegen een stevig achtergrond, liefst een muur, en neem de 90-graden hoek houding aan. Kunnen wij met alle Make Your Moves deelnemers dit record verbreken?



Doel challenge

Zolang mogelijk, tegen een stevige achterwand of muur, in een hoek van 90-graden blijven zitten.

Wat heb je nodig?

Aantal personen: 1 of meer

Benodigheden: Een stevig muurtje

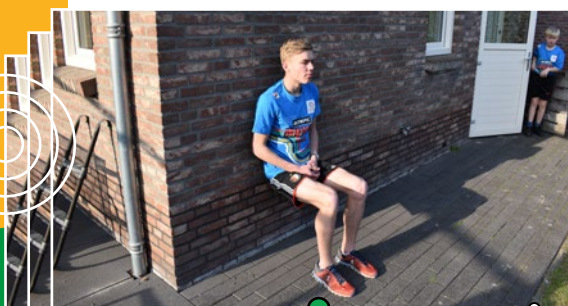
Locatie: Buiten op straat, (sport)veldje of gewoon in huis

Sporten: Atletiek, badminton, basketbal, beachvolleybal, dodgebal, floorball, handbal, hockey, korfbal, mini trampoline, softball, streetdance, tennis, ultimate frisbee, veldloop, voetbal, volleybal, zaalvoetbal

The making of the move

Stap 1: Neem je positie in

Zoek een geschikt (stevig) muurtje op en ga hier met je rug tegen aanstaan. Zak rustig door je knieën en zet je voeten een paar stapjes naar voren, totdat je in een zittende positie komt. Ga zo zitten dat het lijkt alsof je op een onzichtbare stoel zit met je knieën in een hoek van 90 graden en houd je rug recht.



#MAKEYOURMOVE

Stap 2: Have a seat!

Blijf zo lang mogelijk in deze positie zitten en niet te vergeten... Houd jouw tijd bij! We tellen alle tijden bij elkaar op en wie weet verbreken we samen wel het huidige wereldrecord wall-sit! Help jij mee om dit samen met alle andere Make Your Move deelnemers voor elkaar te krijgen?

VOORBEELDVIDEO

Voorbeeldvideo: <https://bit.ly/3uMG142>

Stap 3: Make your move, film, deel en win!

Gelukt? Volg stappen 3 tot en met 5 van 'instructie <<< meedoen 'Make Your Move' om kans te maken op unieke prijzen. Deel ook jouw wall sit filmpje met Olympic Moves door @olympicmovesnl te taggen en/of de hashtag #MakeYourMove te gebruiken en misschien zie je jouw filmpje wel terug op het Instagram of TikTok kanaal van Olympic Moves!

Groepsvariant

Het is dan nu weliswaar vakantie, dus als je vrienden niet kunnen, daag dan je (pleeg)ouders, broer(tjes)-of zus(jes) uit om samen met jou zo lang mogelijk in de 90-graden hoek te zitten. Misschien verbreken jullie met het gezin al wel het wereldrecord!

VOORBEELDVIDEO

Voorbeeldvideo: <https://bit.ly/2Q6zmcV>

Variant

Gelukt? Heb je de tijdens de wall-sit ook al eens geprobeerd om ondertussen te jongleren of om een doelwit te raken? Of om de beurt één been omhoog? Challenge yourself!



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL

MAKE YOUR MOVE



Olympic Moves



CHALLENGE #10 'GYM HOME'

Individuele of groepschallenge

Kan jij van een ruime afstand iets raak gooien in de prullenbak? Of heb je ooit wc-rollen gestapeld op één been? Laat ons en je klasgenoten zien hoe jij thuis fit blijft. Bedenk de meest originele en creatieve work-outs voor thuis en inspireer anderen met jouw to° e move!

Doel challenge

Samen in beweging blijven, ook vanuit huis!

Wat heb je nodig?

Aantal personen: 1 of meer

Benodigheden: Eigen keuze

Locatie: Buiten op straat, (sport)veldje of gewoon in huis

Sporten: Atletiek, badminton, basketbal, beachvolleybal, dodgebal, floorball, handbal, hockey, korfbal, mini trampoline, softball, streetdance, tennis, ultimate frisbee, veldloop, voetbal, volleybal, zaalvoetbal

The making of the move

Stap 1: Neem je positie in

Begin met het bedenken van een gave Gym @Home challenge. Zonder idee kan je tenslotte geen challenge maken. Vervolgens pak je alle attributen die je nodig denkt te hebben voor jouw move.

Stap 2: Let's go!

Voltooi nu jouw eigen bedachte Gym @Home challenge. Camera, licht en geluid klaar? En actie!!

Stap 3: Make your move, film, deel en win!

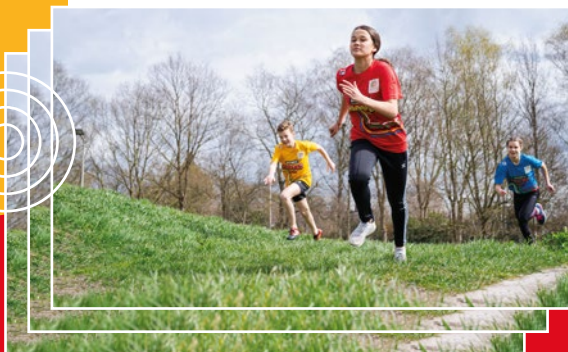
Gelukt? Volg stappen 3 tot en met 5 van 'instructie <<< meedoen 'Make Your Move' om kans te maken op unieke prijzen. Deel ook jouw Gym @Home tricks met Olympic Moves door @olympicmovesnl te taggen en/of de hashtag #MakeYourMove te gebruiken en misschien zie je jouw homegym wel terug op onze Instagram of TikTok kanalen!

Groepsvariant

Het is dan nu weliswaar vakantie, dus als je vrienden niet kunnen trommel dan jouw (pleeg)ouders, broer(tjes)- of zus(jes) op om de Gym @Home challenge samen met jou te doen!

Variant

Bij deze challenge zijn er oneindig veel varianten, probeer het met andere attributen of eventueel met meerdere personen. Probeer jezelf uit te dagen en creatief te zijn!



#MAKEYOURMOVE



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL



@OlympicMovesNL