

**Go Do**  
VOEL JE GOED

# RODE WANGEN

Alles is leuker als je het samen kunt doen met iemand die je leuk vindt. Ook bewegen. Dus zoek je vriendje of vriendinnetje op voor de oefeningen hieronder. Wie krijgt de roodste wangen?

## SPORTLIEFDE-WEETJES



### WEETJE

Sporten saai? Niet als je het samen met anderen doet! Een teamsport is heel leuk, omdat je samen met je teamgenootjes hetzelfde doel hebt. Samen winnen is veel leuker dan alleen, toch? En samen verliezen is een stuk minder erg dan in je eentje...



### WEETJE

Als je wangen rood worden, je hart sneller gaat kloppen, kunnen er 2 dingen aan de hand zijn. Of je bent hard aan het sporten óf je bent verliefd! Je lijf maakt bij inspanning en verliefdheid namelijk hetzelfde stofje aan: adrenaline!



### WEETJE

Als je iemand heel leuk vindt, is je hoofd er soms helemaal vol van. Je loopt te dromen overdag, en 's nachts kun je niet slapen. Sporten kan dan helpen! Je bent even afgeleid van de vlinders in je buik en je slaapt er beter door!

## OEFENING 1 SLINGERTIKKERTJE

Weet je dat tikkertje ook heel leuk is met 2 tikkers? De 2 tikkers houden dan elkaars hand vast en moeten samen andere kinderen tikken. Dat is best moeilijk, want je moet dezelfde kant op rennen! En je kunt het nóg moeilijker maken: iedereen die getikt wordt, wordt ook tikker! Zo houden steeds meer kinderen elkaars hand vast en wordt de tikkerslinger steeds langer!

## OEFENING 2 ZONDER HANDEN!

Kun jij samen met je vriendje of vriendinnetje een bal van de ene kant naar de andere kant van het klaslokaal (of het grasveld of de gymzaal) krijgen zónder je handen te gebruiken? Klem de bal tussen jullie buiken, hoofden of ruggen zonder 'm op de grond te laten vallen. Daarvoor moeten jullie goed kunnen samenwerken!

## OEFENING 3 HIGH FIVE!

Nog een leuke oefening om te doen met een vriendje of vriendinnetje. Ga tegenover elkaar op je buik liggen, met jullie hoofden naar elkaar toe. Steun dan op je ellebogen en tenen (zo sta je in een plank). Geef elkaar nu steeds een high five: eerst met je rechterhand, steun dan weer op je ellebogen, en dan met je linkerhand. Hoe vaak kunnen jullie zo high fiven?

## OEFENING 4 STEUNTJE IN DE RUG

Ga op de grond met je rug tegen de rug van je vriendje of vriendinnetje zitten. Haak je armen in elkaar. Probeer nu samen overeind te komen, zónder je handen te gebruiken. Zijn jullie elkaars steuntje in de rug?



## OEFENING 5 LEKKER KLEF

Als je iemand écht heel lief vindt, wil je het liefst de hele dag bij hem/haar in de buurt zijn. Lekker klef. Maar hoe voelt het om écht aan elkaar geplakt te zitten? Maak jouw been vast aan het been van je vriendje of vriendinnetje en loop een uur lang zo samen rond. En, begint het al te vervelen?

## ➡ OEFENING 6 RAAK SCHIETEN

Ken je Cupido? Dat is de god van de liefde. Met zijn pijl en boog probeert hij harten van mensen te raken. Zodat ze verliefd worden. Wil jij net zo goed raak kunnen schieten als Cupido? Oefen dan buiten eens met dit spelletje: teken een levensgrote pop met stoepkrijt op de muur. Teken zijn hart op de juiste plek. Zet 3 grote stappen vanaf de muur en trek daar een streep. Probeer van de streep met een tennisbal, zakje gevuld met zand (of in de zomer met een waterballonnetje) het hart te raken.