

DE Hockey-Kids ADVENTSKALENDER

JE CREATIEVE EN SPORTIEVE ADVENTSKALENDER MET DE
HOCKEY-KIDS DIE BEKEND ZIJN UIT DE
KINDERBOEKENREEKS VAN SABINE HAHN.
WWW.SABINEHAHN.NET WWW.MONCOQ.COM



23

22

21

20

19

18

17

16

15

Bevestig het lipje achter de 15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Instructies: knip beide kalenderbladen uit en bevestig het lijmlipje achter de 15 met de hulp van je ouders. Zet je adventskalender vast in je kamer. Knip elke dag het juiste aantal uit tot Kerstmis en neem een passende activiteitenkaart als jouw kleine dagelijkse uitdaging. Lena, Max en Lars wensen je een sportief en grappig adventseizoen! Ben je klaar?

TRAININGS- EN CREATIVITEITSKAARTEN



LAAT DE BAL
HEEN EN TERUG OVER JE
HOCKEYSTICK ROLLEN ZO
LANG ALS HET JE LUKT.
HOEVEEL MINUTEN KUN
JE HET VOLHOUDEN?

MONOCOQ
edition


NEEM EEN OUDE
HOCKEYBAL: TEKEN MET
EEN STIFT GRAPPIGE
OOGJES OP DE BAL EN
VERANDER JE BAL IN
EEN 'SPEELMAATJE'

MONOCOQ
edition

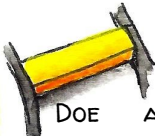

WELKE BALLEN
HEB JE THUIS? TENNIS?
HONKBAL? VERZAMEL ZE
ALLEMAAL. JE ZULT
VERBAASD ZIJN OVER
HOEVEEL HET ER ZIJN.

MONOCOQ
edition

PAK JE KNUFFELS, LEG
ZE OP EEN RIJ IN JE KAMER
EN SLALOM ER MET DE BAL
AAN JE STICK OMHEEN.

MONOCOQ
edition

HOEVEEL WEEGT JOUW
HOCKEYSTICK? PROBEER
HET TE RADEN EN
CONTROLEER HET DAARNA
MET EEN WEEGSCHAAL

MONOCOQ
edition

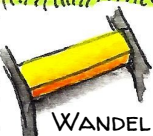
DOE AFWISSELEND
VIJF OF MEER PUSH-UPS
EN BASIC JUMPS
(SPRONGEN).

MONOCOQ
edition

MAAK EEN JUMPING
JACK EN DOE MINIMAAL
VIJF KNEIBUIGINGEN

MONOCOQ
edition

PAK EEN STUK
PAPIER EN TEKEN EEN
'COOLE' KEEPER. WEEET JE
WAT HIJ/ZIJ NODIG HEEFT EN
DRAAGT?

MONOCOQ
edition

WANDEL EN SPRINT
AFWISSELEND 15 SECONDEN
DOOR JE GANG.

MONOCOQ
edition

GA OP JE BUIK LIGGEN,
LEUN OP JE ONDERARMEN
EN HOU DIT TENMINSTE EEN
MINUUT VOL.

MONOCOQ
edition

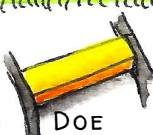
SPRING TIEN KEER
AFWISSELEND VAN DE ENE LUNGE
NAAR DE ANDERE (EEN LUNGE
BETEKENT DAT JE MET EEN BEEN VOOR-
WAARTS UITSTAPT EN DAT WISSELT)

MONOCOQ
edition

LOS HET RAADSEL OP



s r e era

MONOCOQ
edition

DOE PUSH-UPS:
RAAK MET JE RECHTER-
HAND JE LINKERSCHOUDE
AAN EN OMGEKEERD.

MONOCOQ
edition

TEKEN OF SCHRIJF
JE HERINNERINGEN OP
OVER JE ALLEREERSTE
HOCKEYERVARINGEN EN
WEDSTRIJD

MONOCOQ
edition

MAAK EEN
TUNNELTJE VAN BOEKEN
EN SPEEL MET JE STICK
DE BAL ERDOORHEEN.

MONOCOQ
edition

TEKEN JE EIGEN
DEURTEKST: "SCHRIJF" JE
NAAM MET KLEINE HOCKEY-
STICKS EN HOCKEYBALLEN

MONOCOQ
edition

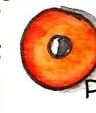
LEG EEN HOCKEYBAL
OP DE PLATTE KANT
VAN JE STICK EN
LOOP 5 KEER OF
MEER DOOR JE KAMER.

MONOCOQ
edition

HOE GROOT IS DE
OMTREK VAN JE
HOCKEYBAL? PROBEER
HET TE RADEN EN
CONTROLEER HET DAARNA
MET EEN CENTIMETER.

MONOCOQ
edition

MEDITATIE: NEEM JE
HOCKEYBAL IN JE HAND, DOE
JE OGEN DICHT EN PROBEER
DE BAL TE LATEN VALLEN
NA TWEE MINUTEN ZONDER
TE TELLEN

MONOCOQ
edition

PAK JE SCHOENEN
LEG ZE OP EEN RIJ IN JE
KAMER EN SLALOM ER
MET DE BAL AAN JE STICK
OMHEEN.

MONOCOQ
edition

LEG JE PYAMA OP DE
GROND. SPEEL DE
HOCKEYBAL EROMHEEN
MET JE STICK.

MONOCOQ
edition

TEKEN JE FAVORIETE
HOCKEYSTICK OP EEN
STUK PAPIER OF TEKEN
DIE VAN JEZELF NA OP
EEN OUD STUK BEHANG
OF PAPIER.

MONOCOQ
edition

STA IN DE DEUROOPENING
EN PROBEER DE HO-
CKEYBAL VOORZICHTIG
MET JE STICK OM JEZELF
HEEN TE SPELEN.

MONOCOQ
edition

WAT ZIT ER IN
JOUW HOCKEYTAS?
PROBEER HET TE ONTHOUDEN
ZONDER TE KIJKEN EN TEKEN
HET OF SCHRIJF HET OP EEN
VEL PAPIER.

MONOCOQ
edition

Instructies: knip de kaartjes uit samen met je ouders. Kies iedere dag een kaartje met het passende hockeyonderdeel van je kalender en doe de oefening van de dag. De Hockey-Kids wensen je heel veel plezier! - Beste ouders, ik verzoek u uw kind te begeleiden gedurende de oefeningen die ik heb bedacht, daar ik niet aansprakelijk kan worden gesteld voor schade of blessures. Ik wens u en uw kinderen een mooie adventstijd, met veel hockeyplezier. Uw Sabine Hahn.