HET STRIPBOEK VAN

TOPPIE

15 STRIPS MET OLLIEKE EN SEPP



Fysio Topfit · Ter Aar · Boskoop · Nieuwkoop

INHOUD

Topfit met Toppie

Tik op een strip om ernaartoe te gaan. Achter elke strip staat een Doe mee!-opdracht.

1 **Toppie en de wiebelkampioen** — Balans trainen — blz. 3 ›

2 **Toppie vergeet op te warmen** — Opwarmen voor het sporten — blz. 5 ›

3 **Toppie en de rugzak van 100 kilo** — Je schooltas goed dragen — blz. 7 ›

4 **Toppie en de schermzombie** — Beweegpauzes en houding — blz. 9 ›

5 **Toppie en de groeipijn** — Wat helpt bij groeipijn — blz. 11 ›

6 **Toppie en de grote slaapstrijd** — Ontspannen en slapen — blz. 13 ›

7 **Toppie en de verstuikte enkel** — Herstellen na een blessure — blz. 15 ›

8 **Toppie en de koprol** — Durven in de gymles — blz. 17 ›

9 **Toppie en het zwemdiploma** — Watervrij worden — blz. 19 ›

10 **Toppie leert fietsen** — Balans en veilig fietsen — blz. 21 ›

11 **Toppie en de luie zondag** — Bewegen in huis — blz. 23 ›

12 **Toppie op wintersport** — Warm blijven door te bewegen — blz. 25 ›

13 **Toppie op sportkamp** — Een sport die bij je past — blz. 27 ›

14 **Ollieke is jarig!** — Een beweegfeestje met spelletjes — blz. 29 ›

15 **Toppie en de verdwenen pakjes** — Tillen met een rechte rug (Sinterklaas) — blz. 31 ›

EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE EN DE WIEBELKAMPIOEN

Topfit met Toppie













Lees verder op de volgende bladzijde ➜

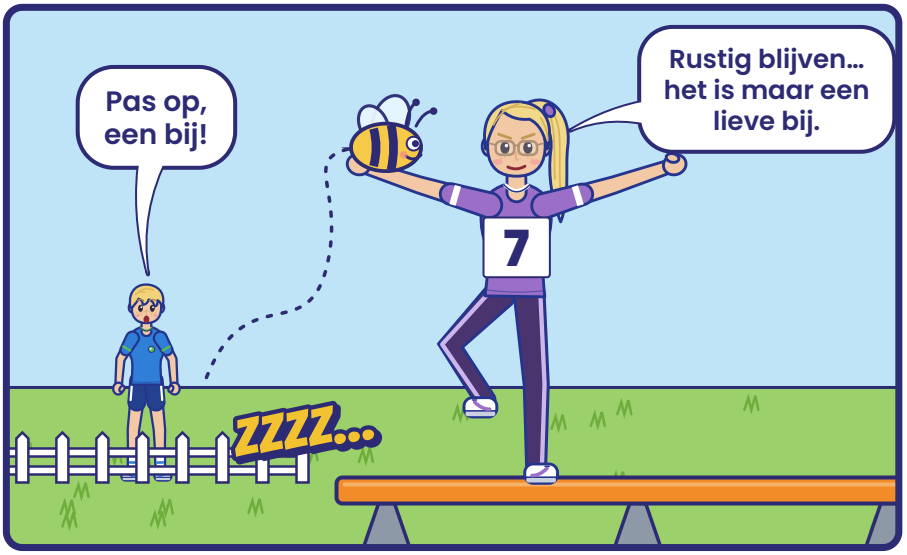
DEEL 2

TOPPIE EN DE WIEBELKAMPIOEN

Topfit met Toppie















DOE MEE!

Sta 30 seconden op één been terwijl je je tanden poetst. Wissel daarna van been.
Lukt het ook met je ogen dicht?

Kleur elke dag een ster:

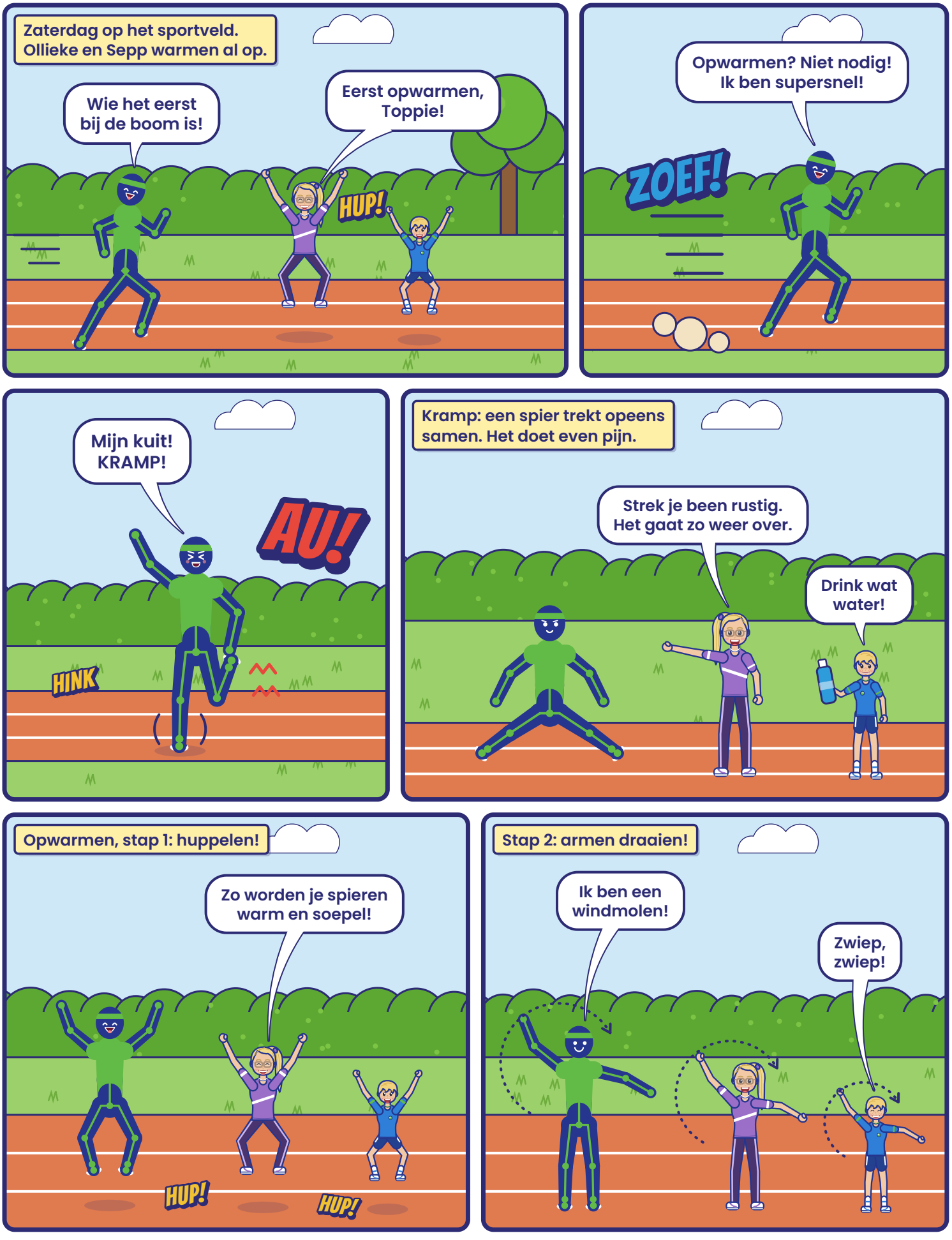
☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ma di wo do vr za zo

EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE VERGEET OP TE WARMEN

Topfit met Toppie



Lees verder op de volgende bladzijde ➜

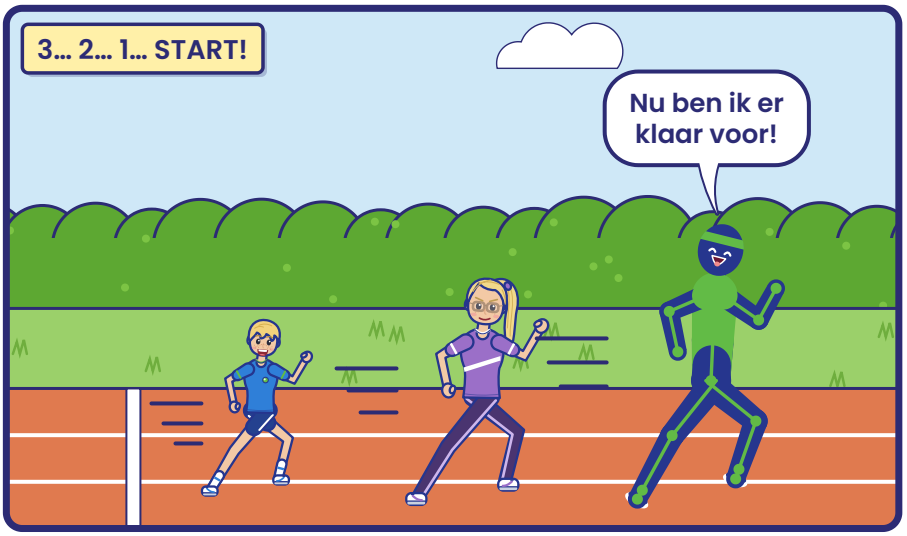
DEEL 2

TOPPIE VERGEET OP TE WARMEN

Topfit met Toppie













DOE MEE!

Jouw warming-up, vóór het sporten:

- ☐ 20 tellen huppelen op de plaats
- ☐ 10x je armen ronddraaien
- ☐ 10x je knieën hoog optrekken
- ☐ 10x je hakken naar je billen
- ☐ 5 grote spreidsprongen

Doet iets pijn en gaat het niet over? Vertel het thuis en ga naar de fysio of de dokter.

EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE EN DE RUGZAK VAN 100 KILO

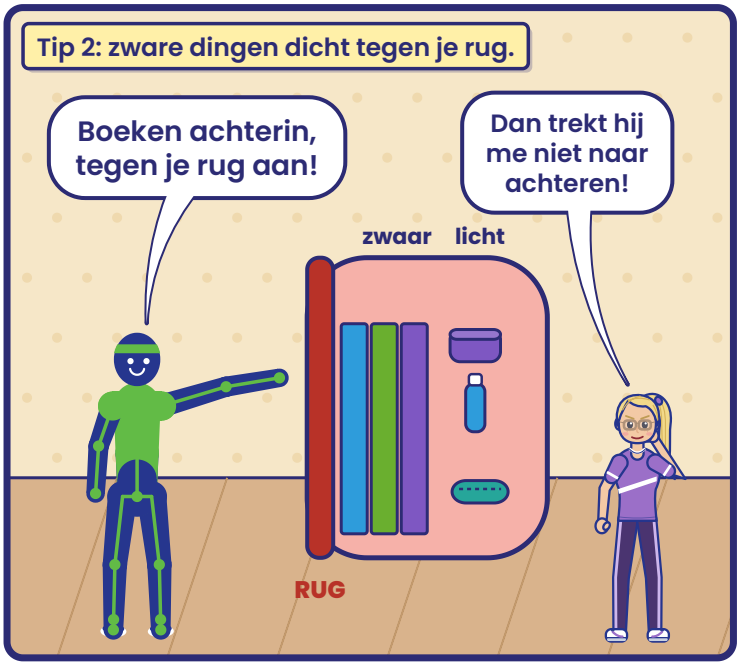
Topfit met Toppie

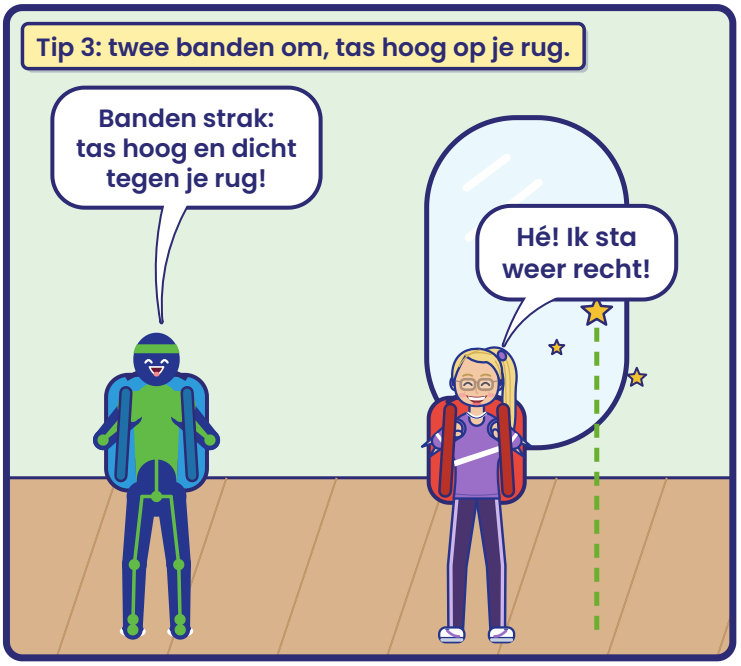












Lees verder op de volgende bladzijde ➜

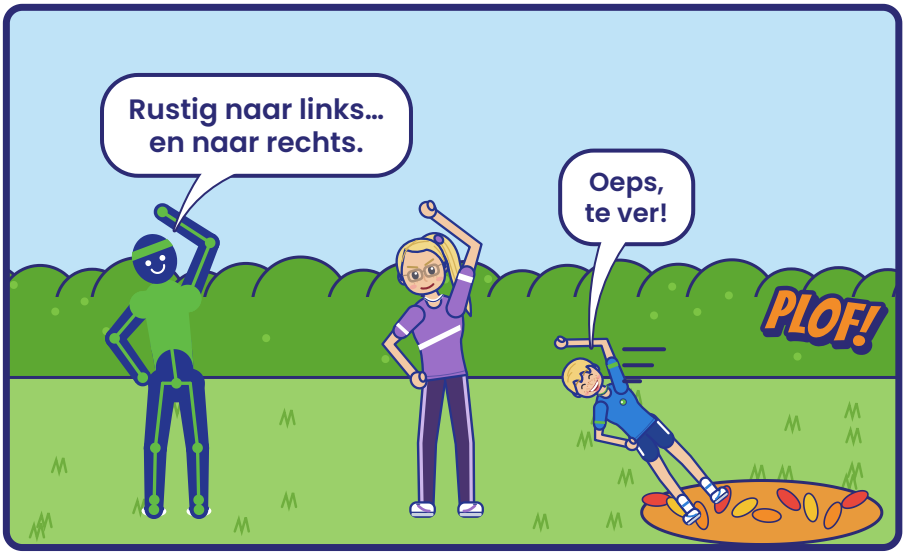
DEEL 2

TOPPIE EN DE RUGZAK VAN 100 KILO

Topfit met Toppie















DOE MEE!

TAS-CHECK

- ☐ Alleen mee wat je vandaag nodig hebt
- ☐ Zware boeken achterin, tegen je rug
- ☐ Twee banden om, tas hoog op je rug

RUG-REK (na school)

Armen omhoog, rek je lang: tel tot 10.
Rustig naar links buigen, dan naar rechts.

☆ ma ☆ di ☆ wo ☆ do ☆ vr ☆ za ☆ zo

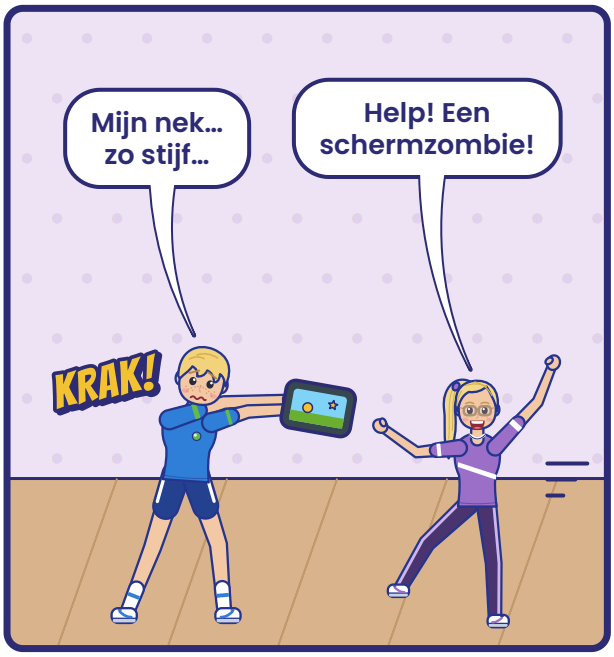
EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE EN DE SCHERMZOMBIE

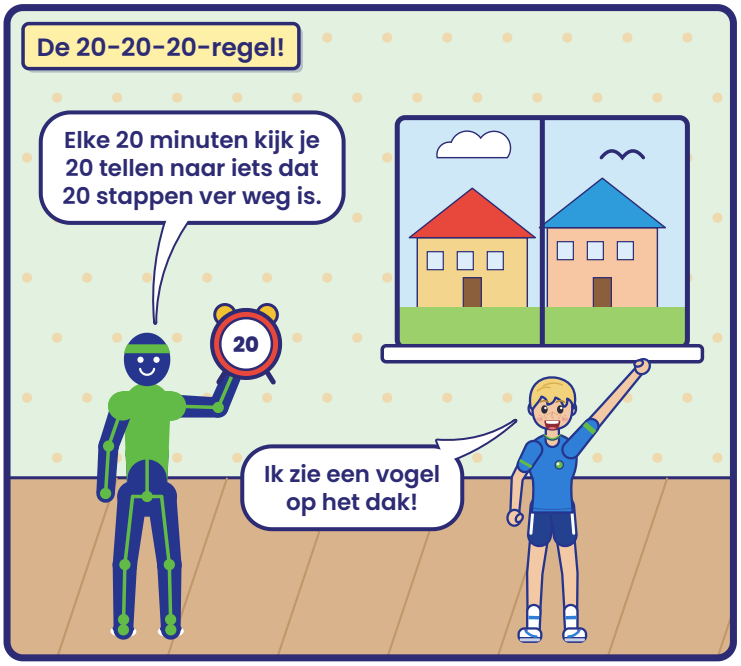
Topfit met Toppie











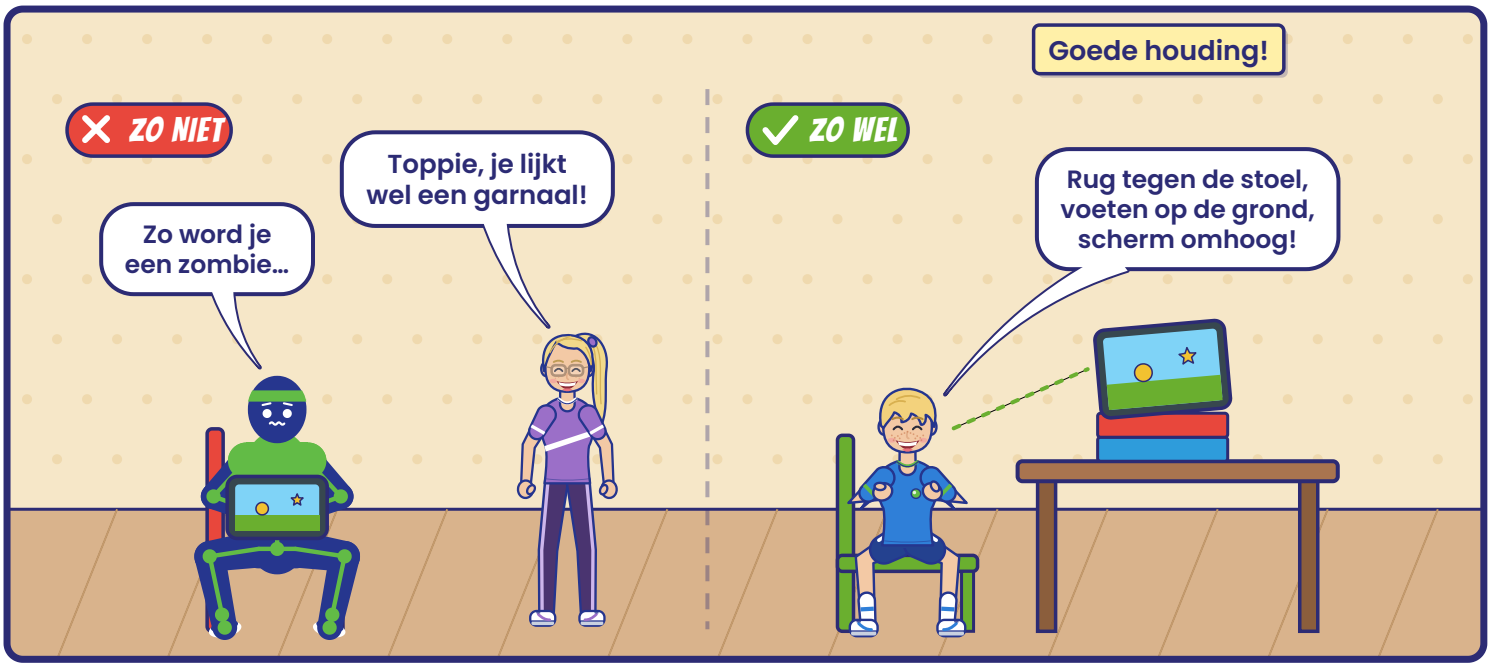


Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

TOPPIE EN DE SCHERMZOMBIE

Topfit met Toppie

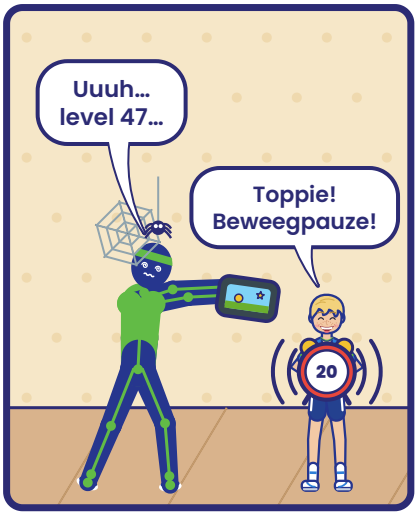














DOE MEE!

Zet een wekker op 20 minuten. Gaat hij? Dan:

- ☐ Kijk 20 tellen uit het raam, ver weg
- ☐ Sta op: armen hoog en rek je lang
- ☐ Rol 5 keer je schouders en spring 10 keer

BEWEEGPAUZE-KAART

Kleur een ster als je vandaag elke 20 minuten even bewoog.

☆ ma ☆ di ☆ wo ☆ do ☆ vr ☆ za ☆ zo

EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE EN DE GROEIPIJN

Topfit met Toppie

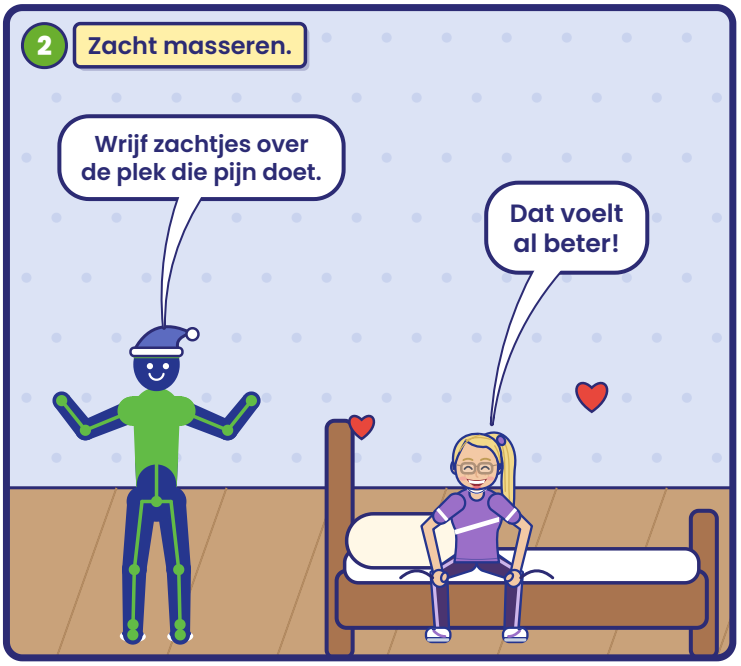












Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

TOPPIE EN DE GROEIPIJN

Topfit met Toppie

Toppie weet ook wanneer je wél hulp vraagt.

VERTEL HET PAPA OF MAMA ALS:

- de pijn er overdag ook is,
- de pijn steeds erger wordt,
- het op één plek pijn doet, of dik, rood of warm is,
- je mank loopt of koorts hebt.

Bij pijn die blijft: naar de dokter of de fysio!















DOE MEE!

3 rekoefeningen voor het slapengaan

1. Kuit: handen tegen de muur, één been naar achteren, hiel op de grond.
2. Bovenbeen: houd je vast, pak je enkel en breng je hiel naar je billen.
3. Achterkant been: zit met gestrekte benen en reik rustig naar je tenen.

Elk been 10 tellen. Rustig, niet wippen: rekken mag geen pijn doen.

Gedaan? Kleur een ster:

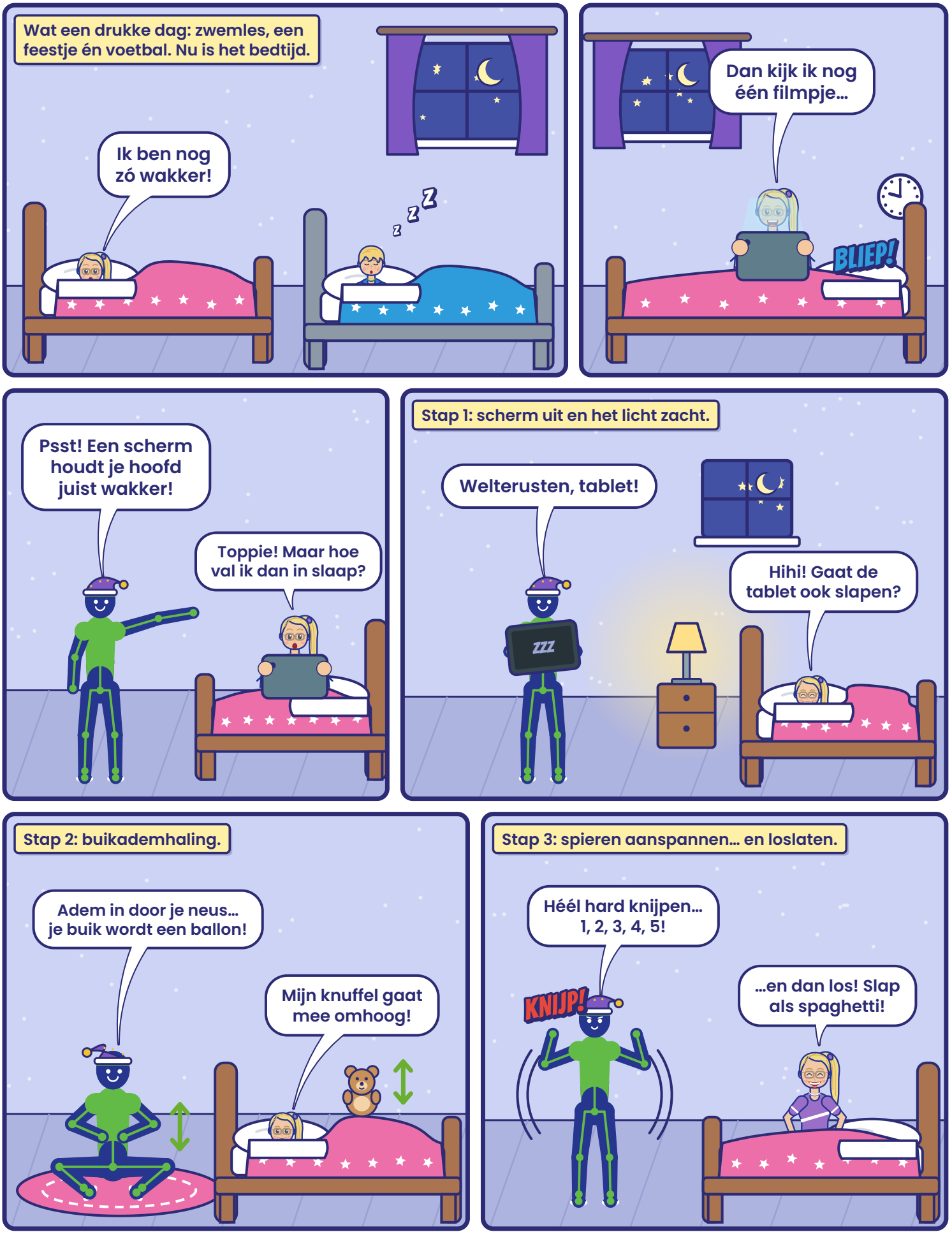
☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ma di wo do vr za zo

EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE EN DE GROTE SLAAPSTRIJD

Topfit met Toppie

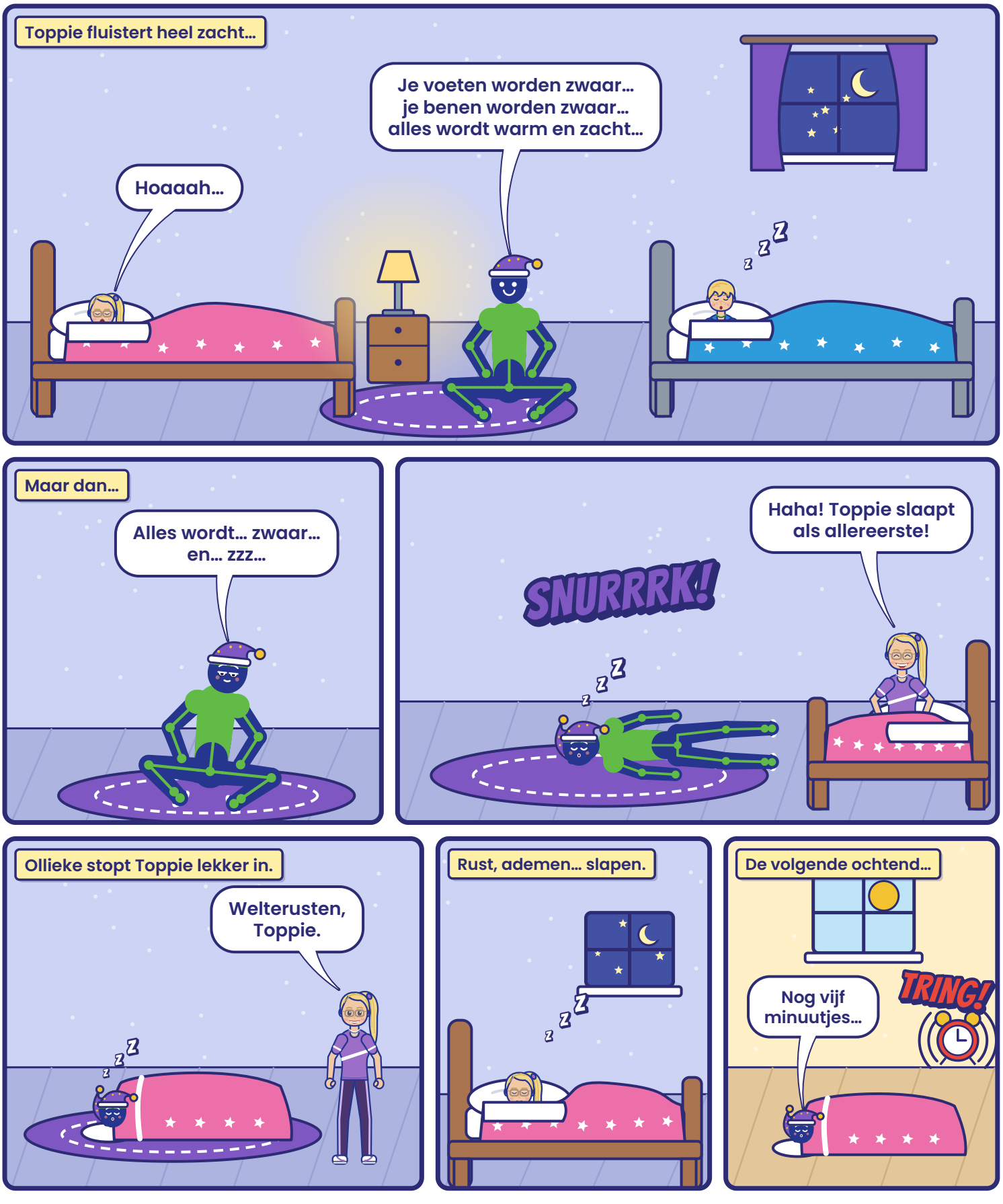


Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

TOPPIE EN DE GROTE SLAAPSTRIJD

Topfit met Toppie



DOE MEE! Ballon-ademhaling



Ga in bed liggen en leg je handen op je buik.
Adem in door je neus: je buik wordt een dikke ballon.
Blaas langzaam uit: de ballon loopt leeg. Doe het 5 keer!

Kleur elke avond een ster:

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ma di wo do vr za zo

EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE EN DE VERSTUIKTE ENKEL

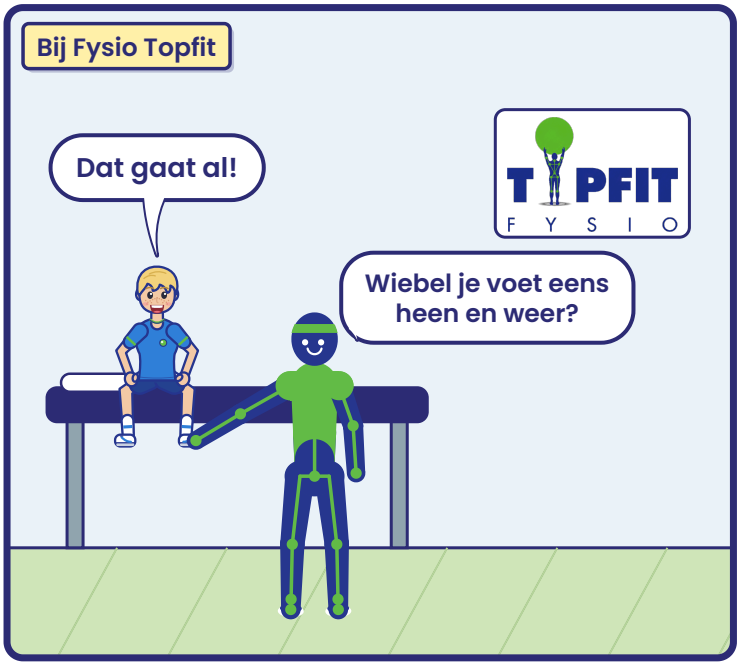
Topfit met Toppie

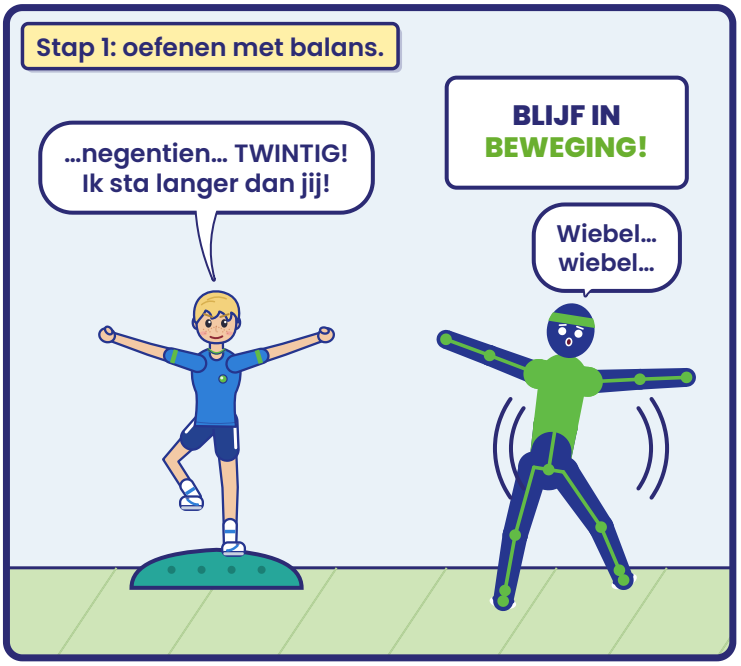










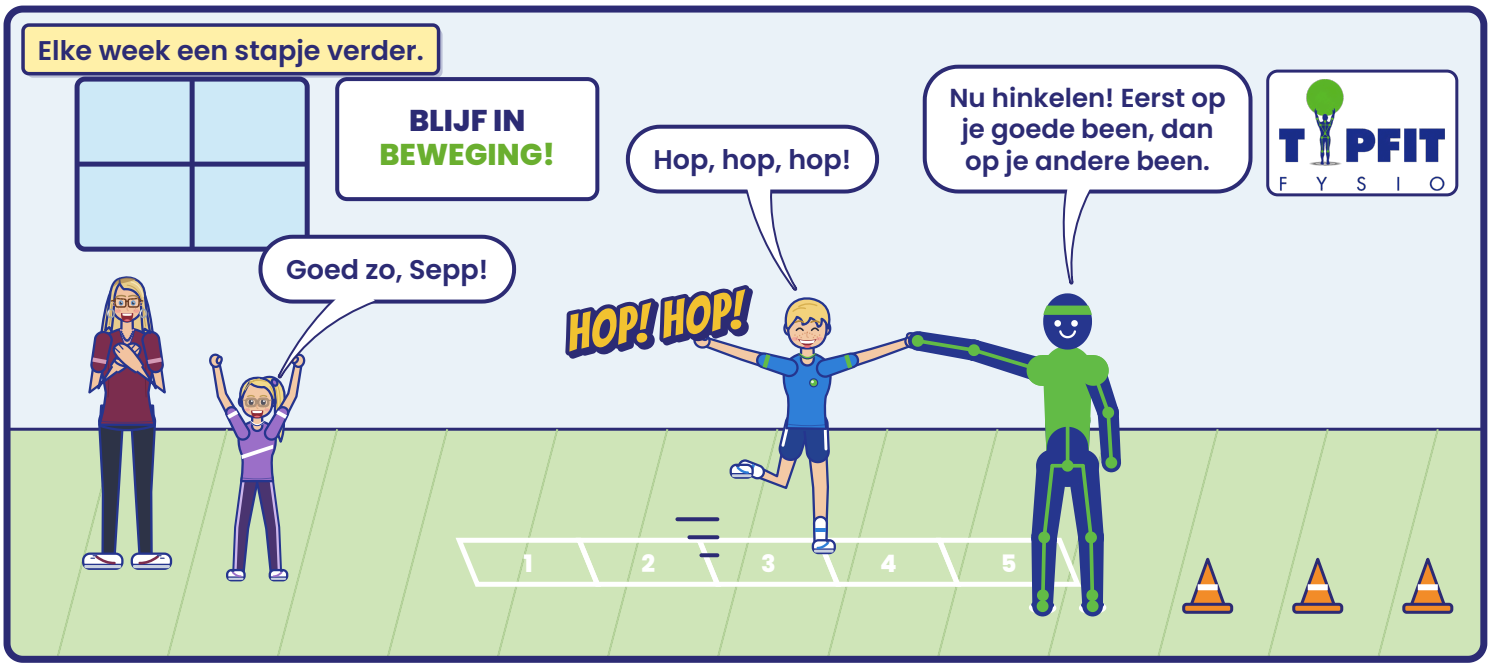


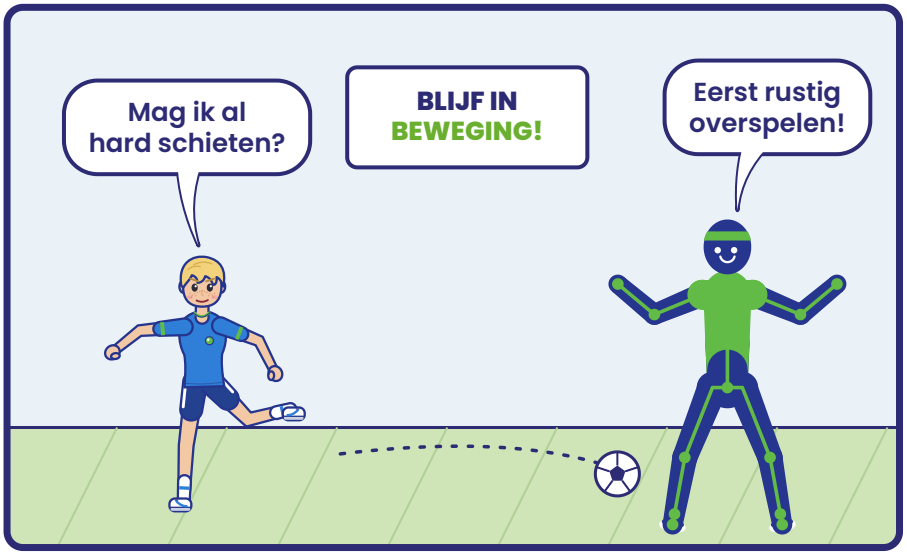
Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

TOPPIE EN DE VERSTUIKTE ENKEL

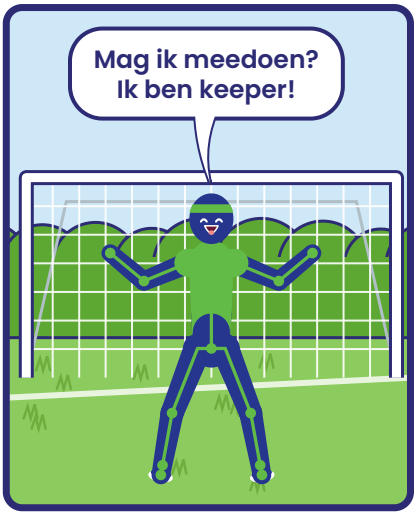
Topfit met Toppie



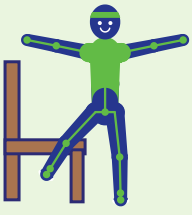












DOE MEE!

Sta op één been en tel tot 20. Wissel dan van been.
Te makkelijk? Sta op een kussen of doe je ogen dicht.
Houd een stoel vast als je gaat wiebelen.
Blijft het pijn doen? Ga naar de huisarts of fysio.

Kleur elke dag een ster:

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ma di wo do vr za zo

EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE EN DE KOPROL

Topfit met Toppie













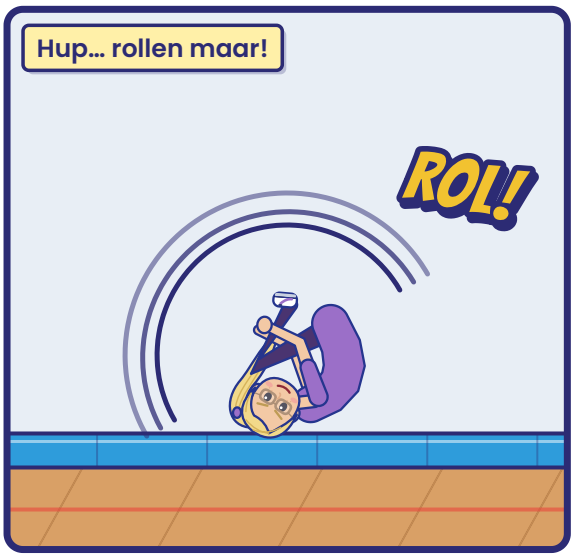
Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

TOPPIE EN DE KOPROL

Topfit met Toppie



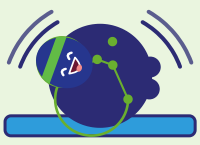








DOE MEE!



Het bolletje – op een zachte mat of op je bed:

1. Ga op je rug liggen, trek je knieën naar je borst.
2. Armen om je knieën en je kin op je borst.
3. Schommel 5 keer heen en weer, als een bal!

Kleur elke dag een ster:

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ma di wo do vr za zo

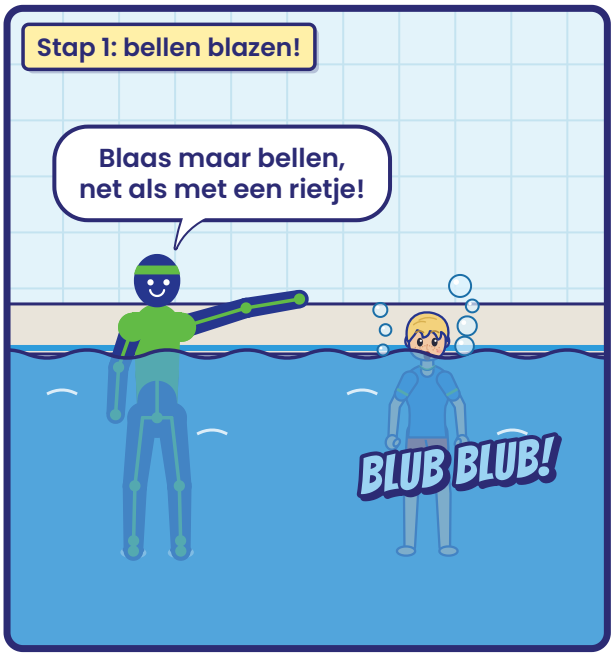
EEN STRIP VAN TOPPIE

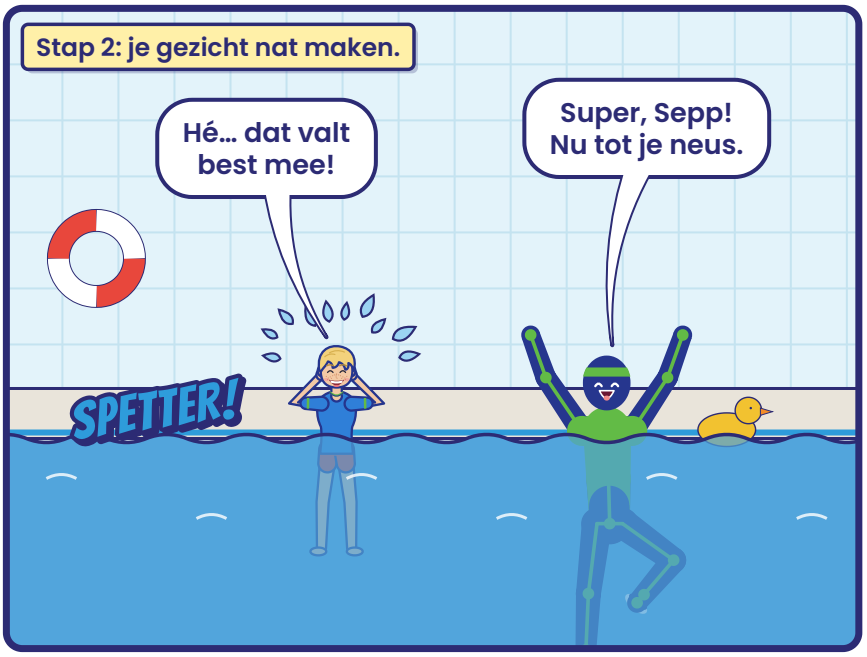
TOPPIE EN HET ZWEMDIPLOMA

Topfit met Toppie











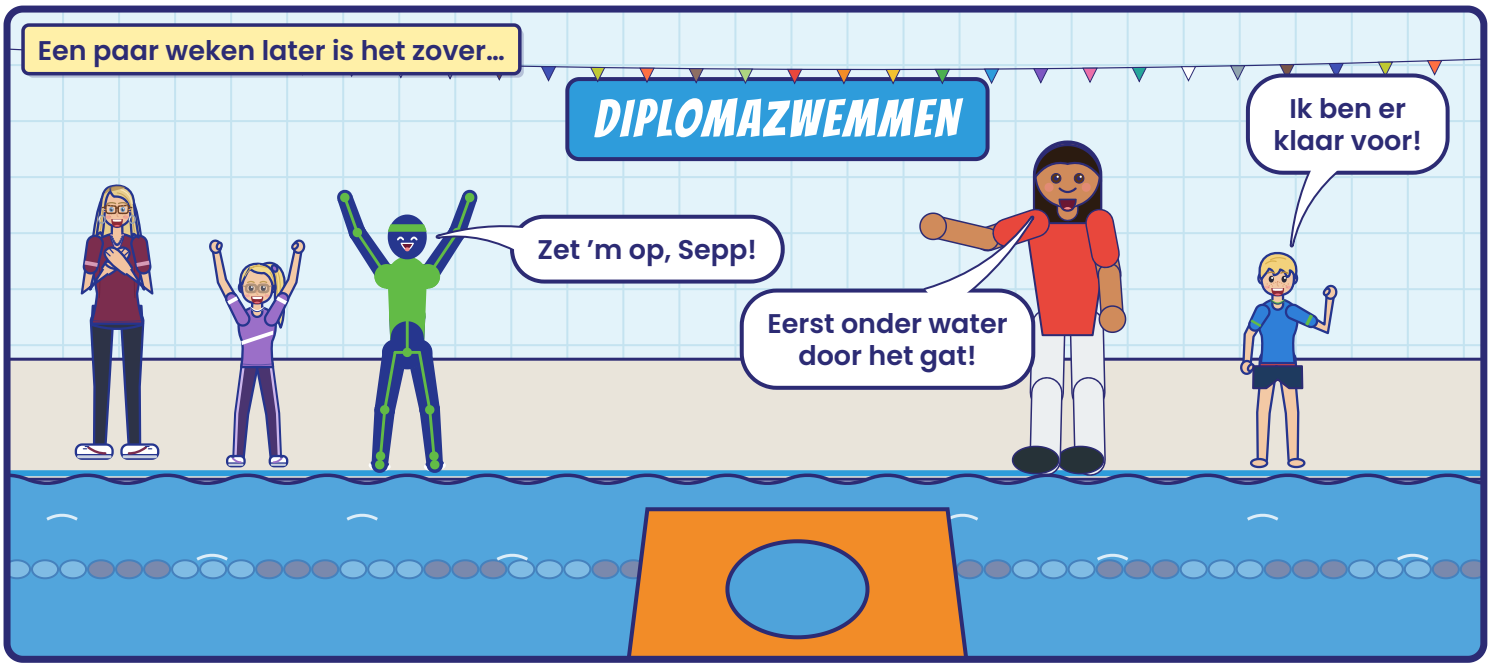


Lees verder op de volgende bladzijde ➜

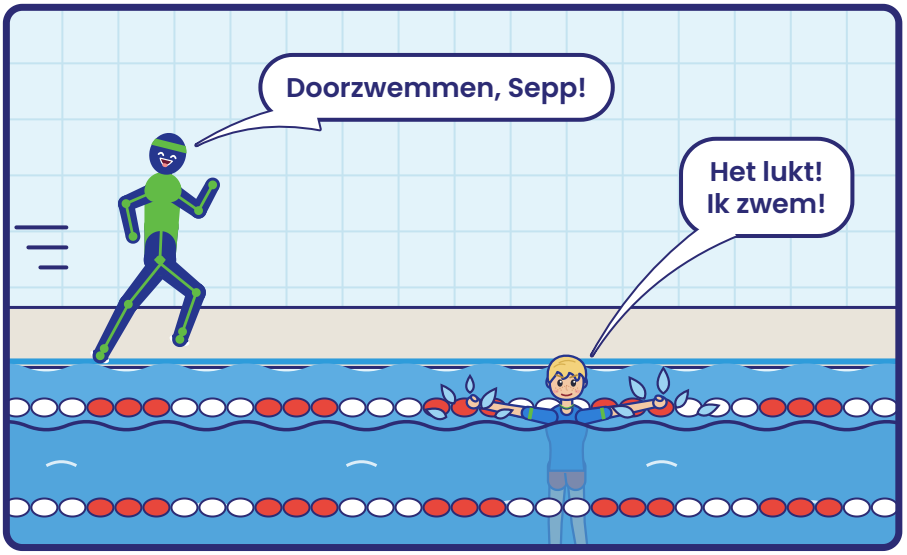
DEEL 2

TOPPIE EN HET ZWEMDIPLOMA

Topfit met Toppie















DOE MEE!

Bellen blazen in bad (met een grote erbij):

1. Blaas bellen met je mond in het water.
2. Neurie "mmm" en blaas bellen met je neus.
3. **Gezicht in het water en tel tot 5!**

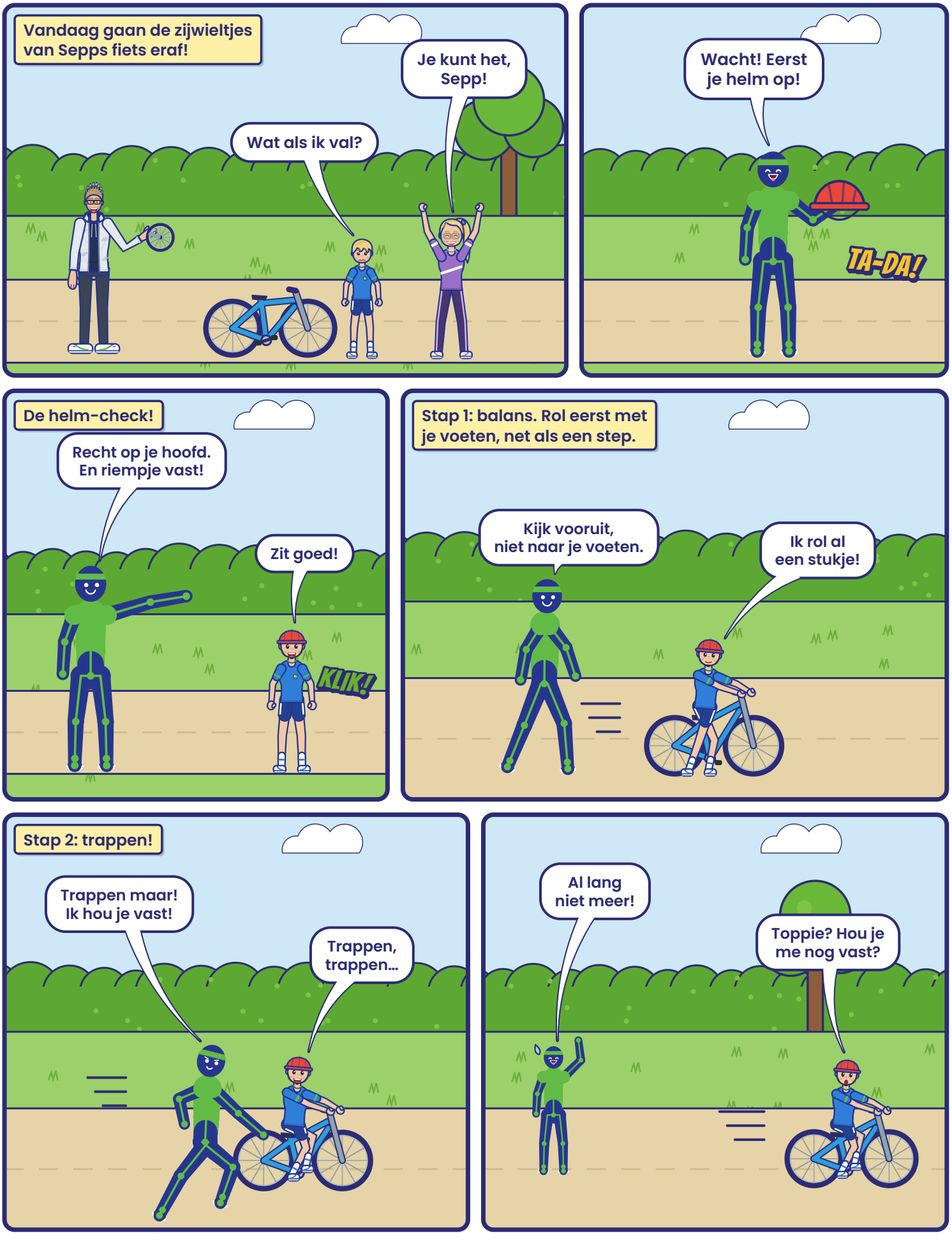
Kleur een ster na elk badje:

☆ ma ☆ di ☆ wo ☆ do ☆ vr ☆ za ☆ zo

EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE LEERT FIETSEN

Topfit met Toppie

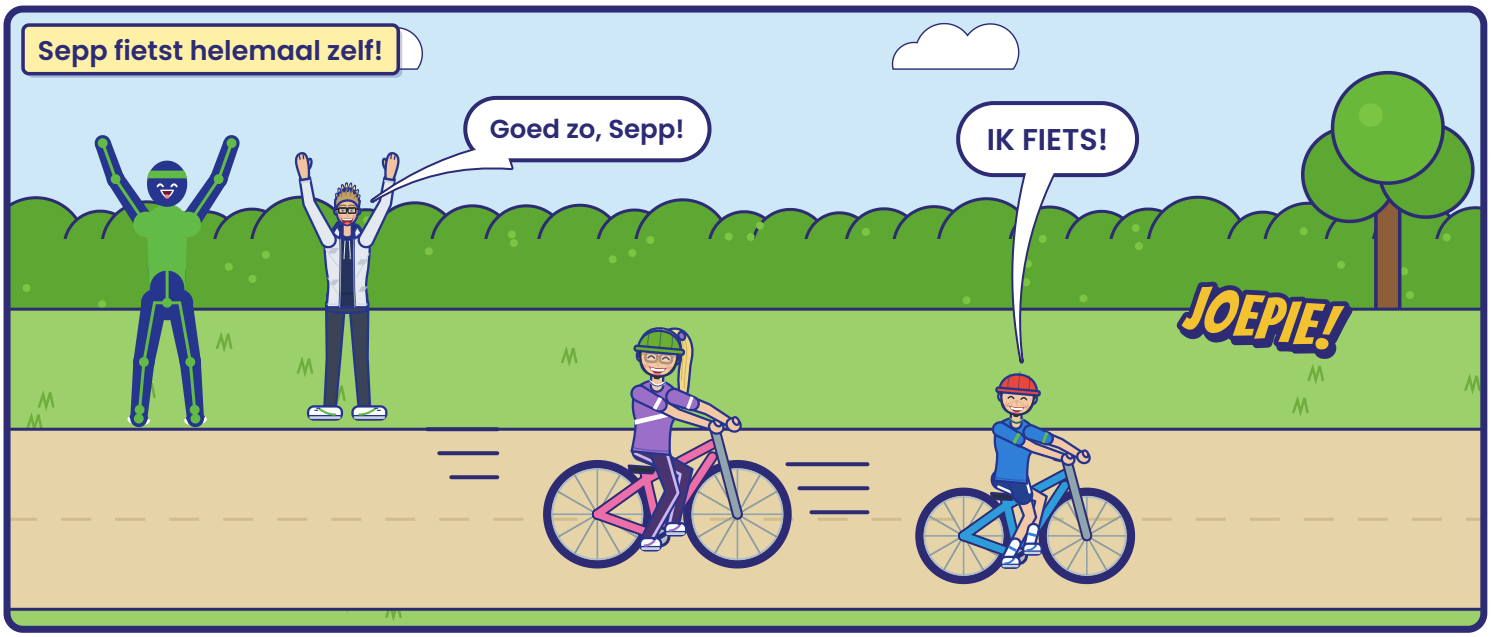


Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

TOPPIE LEERT FIETSEN

Topfit met Toppie







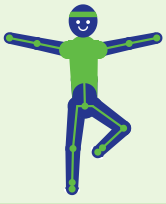






DOE MEE!

Oefen je balans en doe de helm-check:



Balans-oefeningen

- ☐ 10 tellen op één been (en het andere)
- ☐ Over een lijn lopen: hak tegen teen
- ☐ 20 stappen op je tenen

Helm-check

- ☐ Recht: 2 vingers boven je wenkbrauwen
- ☐ Riempje vast: 1 vinger onder je kin
- ☐ Schud je hoofd: de helm blijft zitten

Doet iets na een val pijn en blijft het zeer doen? Ga naar de dokter of de fysio.

EEN STRIP VAN TOPPIE

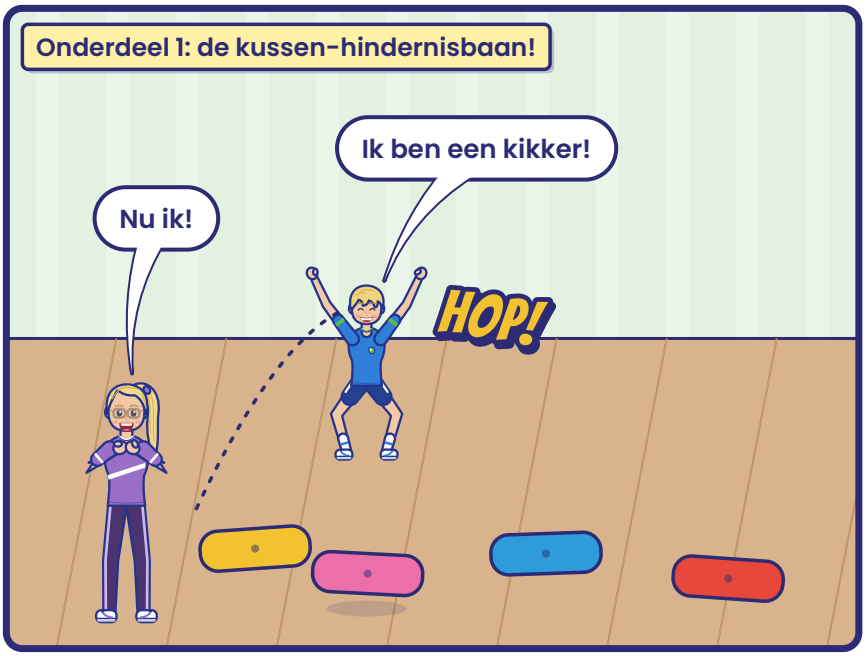
TOPPIE EN DE LUIE ZONDAG

Topfit met Toppie











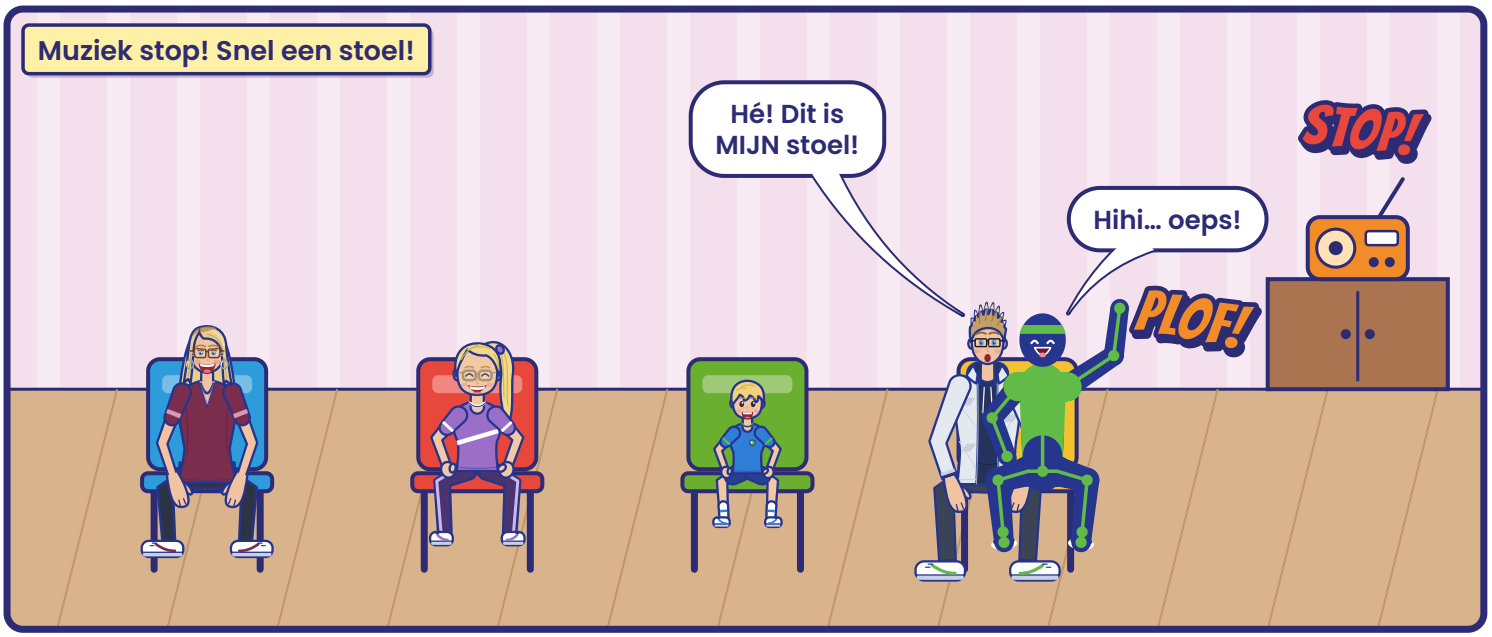


Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

TOPPIE EN DE LUIE ZONDAG

Topfit met Toppie

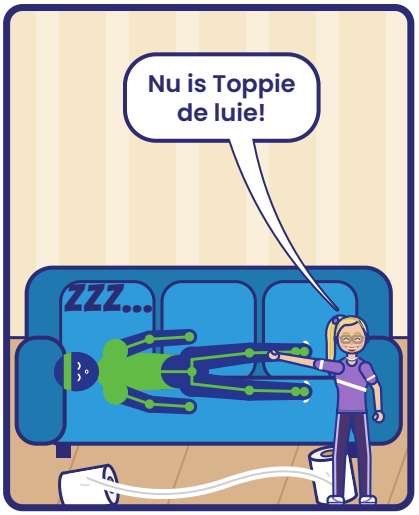














DOE MEE!

Maak je eigen huiskamer-olympiade:

- ☐ Spring over 5 kussens
- ☐ Sokken in de wasmand gooien
- ☐ Stoelendans met muziek
- ☐ Wc-rol op je hoofd: 10 stappen
- ☐ Verzin zelf een onderdeel!

Eerst opruimen: zet breekbare spullen weg en maak genoeg ruimte vrij.

EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE OP WINTERSPORT

Topfit met Toppie













Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

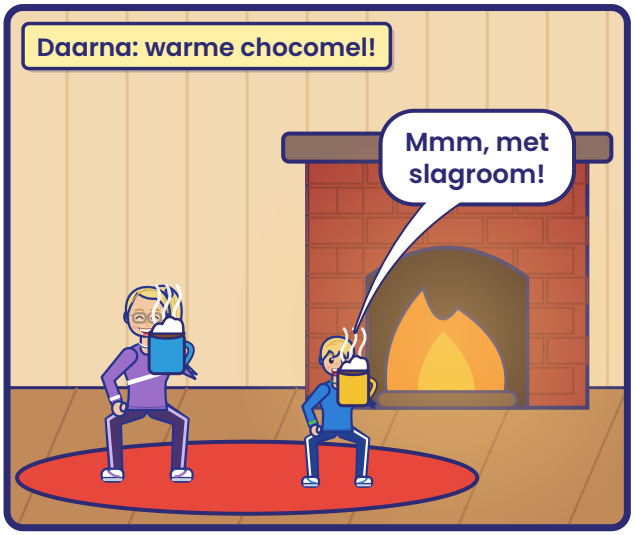
TOPPIE OP WINTERSPORT

Topfit met Toppie















DOE MEE! Sneeuwpop-oefeningen

- ☐ Sneeuwster: spring 10 keer met armen en benen wijd.
- ☐ Sneeuwbal rollen: zak 10 keer diep door je knieën.
- ☐ Smeltende sneeuwpop: maak je héél lang... en smelt!

Tip:
Muts op, sjaal om en blijf lekker bewegen.
Blijft iets pijn doen?
Vraag het de fysio of dokter.

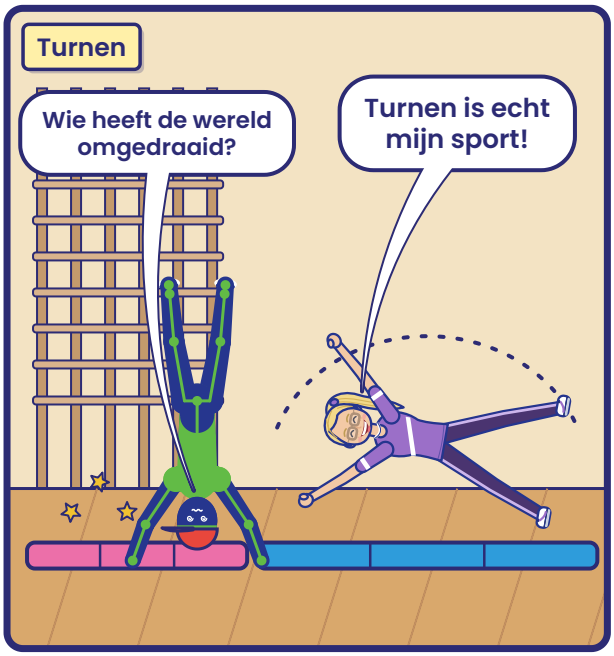
EEN STRIP VAN TOPPIE

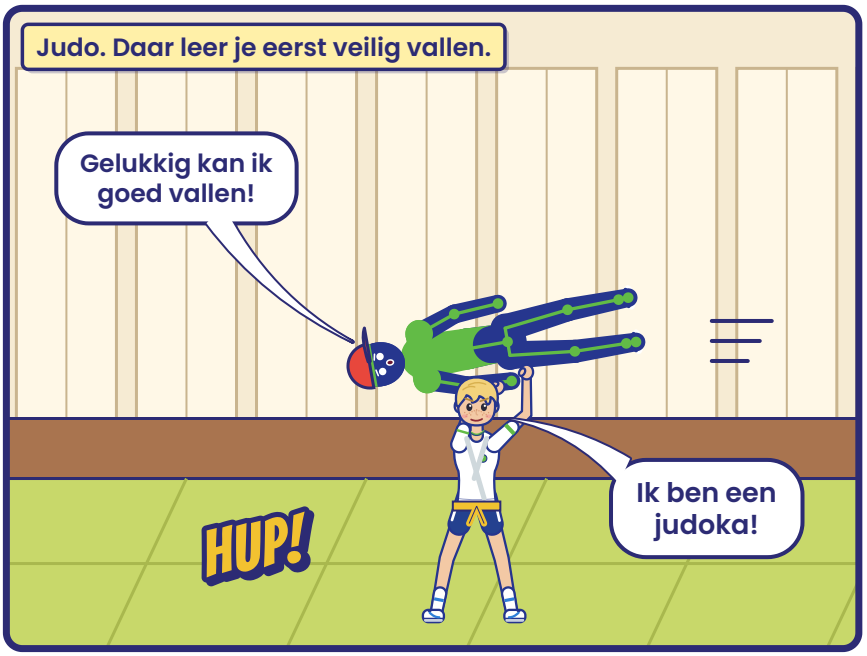
TOPPIE OP SPORTKAMP

Topfit met Toppie

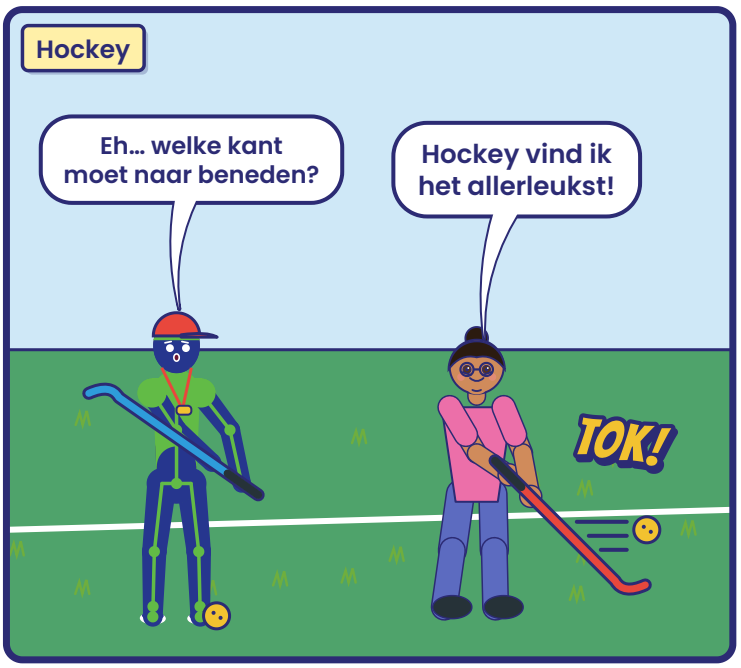












Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

TOPPIE OP SPORTKAMP

Topfit met Toppie















DOE MEE! Probeer deze week 3 sporten!

- ☐ Sport of spel 1: .....
- ☐ Sport of spel 2: .....
- ☐ Sport of spel 3: .....

Ideeën:
touwtje springen, dansen, zwemmen, tikkertje, fietsen...
Blijft iets pijn doen?
Vraag het de fysio of dokter.

EEN STRIP VAN TOPPIE

OLLIEKE IS JARIG!

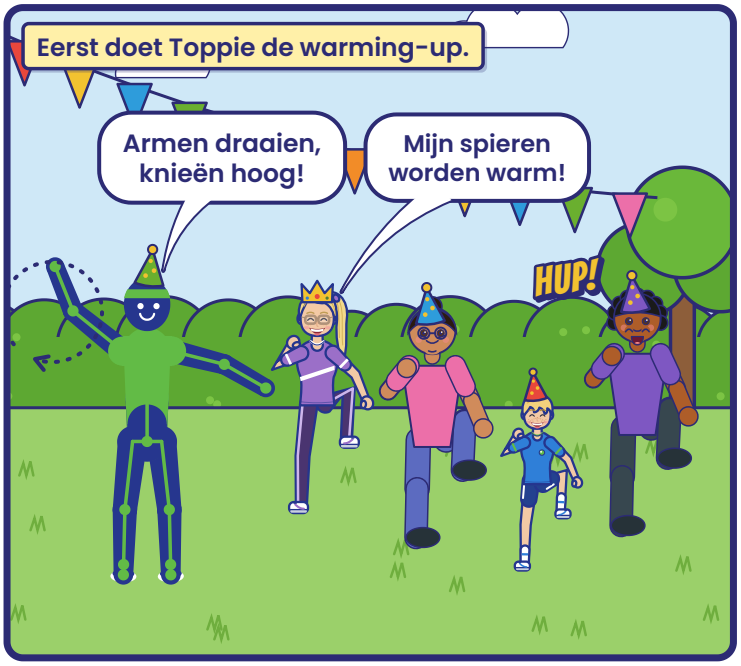
Topfit met Toppie











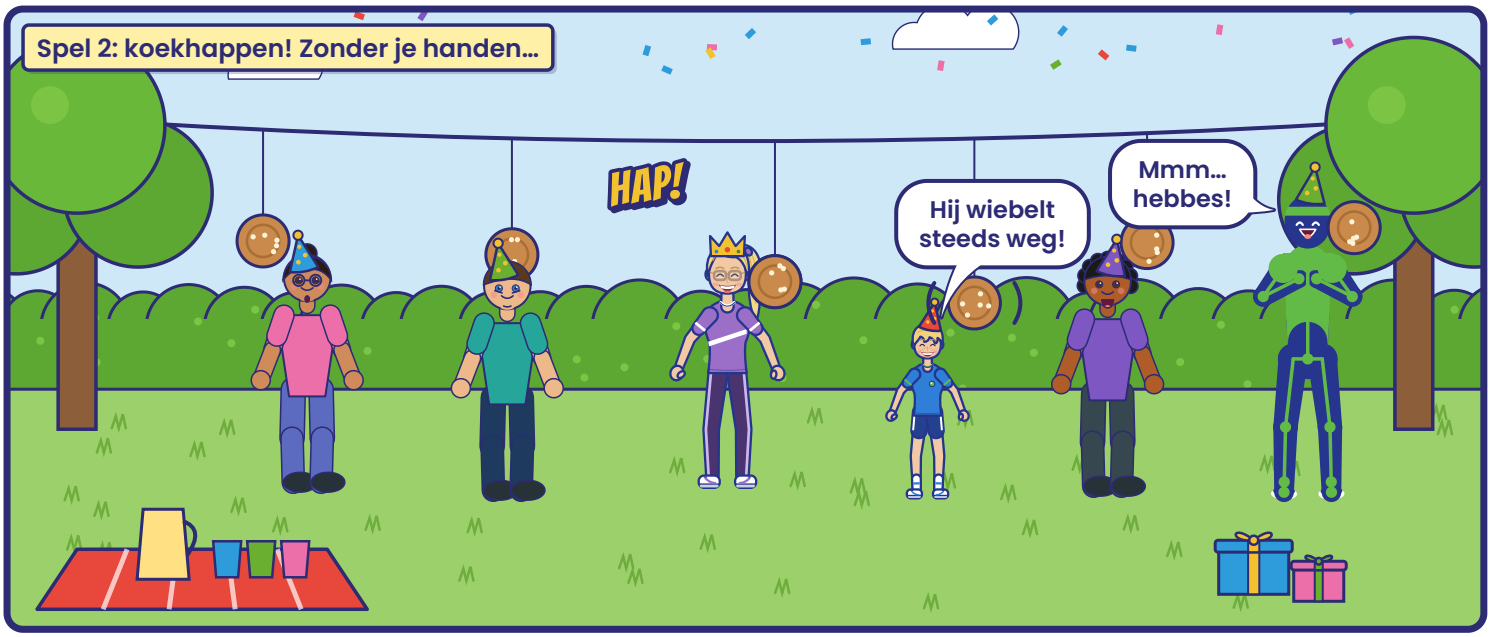


Lees verder op de volgende bladzijde ➜

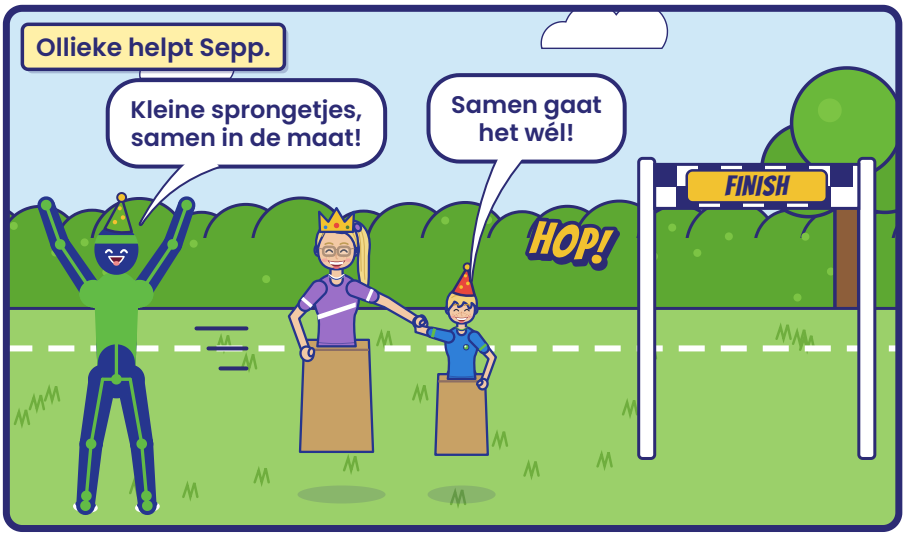
DEEL 2

OLLIEKE IS JARIG!

Topfit met Toppie















DOE MEE!

Jouw eigen beweegfeestje:

- ☐ Stoelendans op muziek
- ☐ Koekhappen zonder handen
- ☐ Zaklopen: kleine sprongetjes
- ☐ Limbo: hoe laag kun jij?
- ☐ Kaarsjes-adem: 5x diep in en uit

Toppie-tip: Bewegen is het leukste cadeau! Samen spelen maakt je sterk en blij.

EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE EN DE VERDWENEN PAKJES

Topfit met Toppie











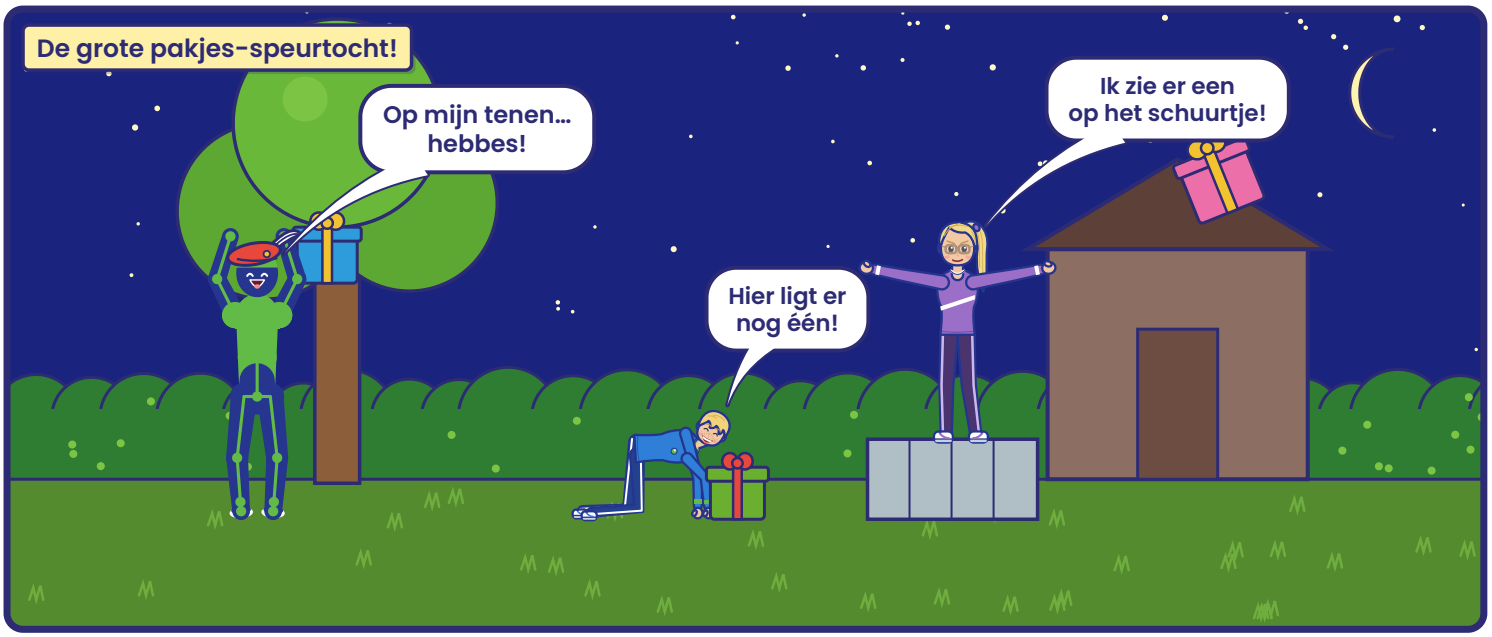


Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

TOPPIE EN DE VERDWENEN PAKJES

Topfit met Toppie















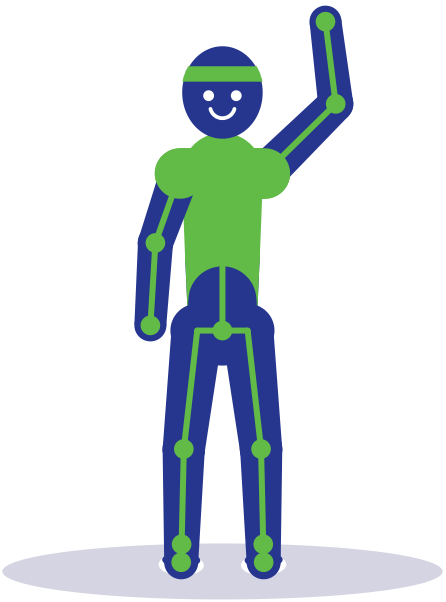
DOE MEE!

Jouw pietengym:

- ☐ Pakjes tillen: door je knieën
- ☐ Pietenloop op de plaats
- ☐ Daksprong over een sjaal
- ☐ Paardje rijden door de kamer
- ☐ Stil als een pakje: tel tot 10

Toppie-tip: til zware dingen dicht bij je lijf, met een rechte rug. Zo blijft je rug sterk!

TOT DE VOLGENDE STRIP!



Bewegen maakt je sterk, blij en een beetje een held.

Doe de Doe mee!-opdrachten samen met papa, mama of je vriendjes.

Heb je ergens last van? Bij Fysio Topfit helpen we je graag, ook kinderen.



Topfit met Toppie

085-0514000

vraaghet@topfitmettoppie.nl

topfitmettoppie.nl

TOPFIT FYSIO

Ter Aar

Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434

Boskoop

Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147

Nieuwkoop

Maarten Freeke Wije 2D, 2421 TP Nieuwkoop
0172-575595

085-0514000 · vraaghet@topfitmettoppie.nl

www.topfitmettoppie.nl