



KIDSCLUB

DOE-BOEK

GREEN GRIZZLY

sneeuwpop

STAP 1

Neem de watjes en lijm deze aan de bollen van de sneeuwman op de volgende pagina.

STAP 2

Kleur de hoed in. Knip de hoed uit en lijm deze bovenaan de bovenste bol van de sneeuwman.

STAP 3

Kleur de wortel in. Knip enkel het onderste deel van de wortel uit. Lijm de wortel met de dikste kant in het midden van de bovenste bol. Nu heeft de sneeuwpop een neus!

STAP 4

Kleur de takken in en knip deze uit. Lijm de takken aan beide kanten van de middelste bol. Je hebt de sneeuwpop armen gegeven!

STAP 5

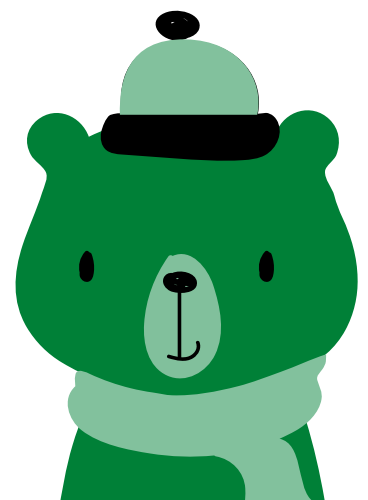
Kleur de knopen in en knip deze uit. Gebruik 2 van de knopen als ogen en de andere 2 als knopen op het lichaam.

WOW, zo kan jouw sneeuwpop er ook uitzien!

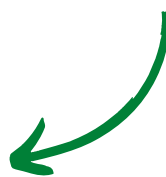
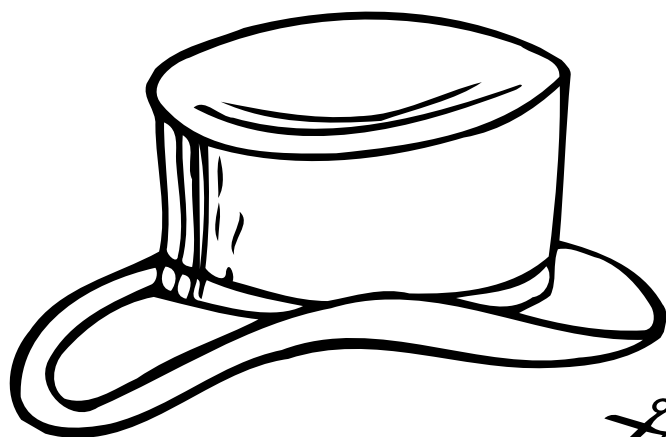


Wil jij met mij een sneeuwpop maken?

Dit hebben we nodig: een schaar, kleurtjes, watjes, lijm en de 2 volgende pagina's.



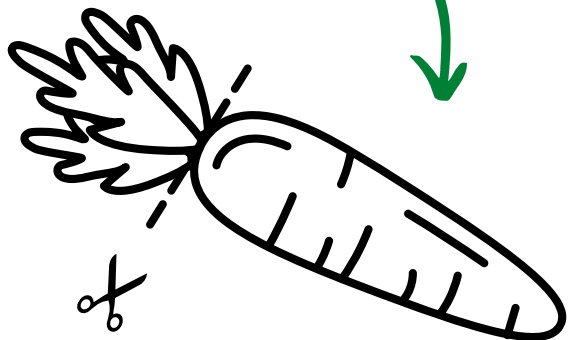
Hoed



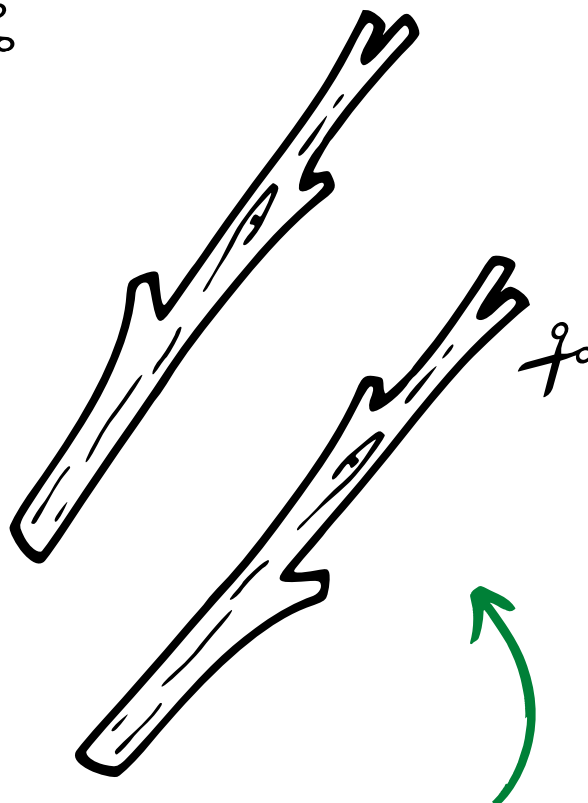
Kleur de hoed in.
Welke kleur kies jij?



Wortel



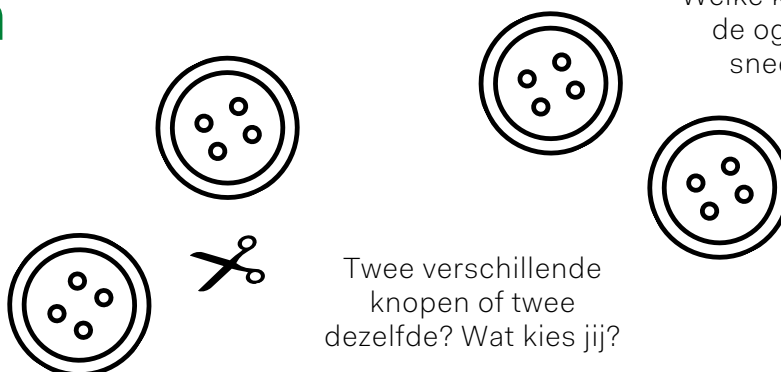
Een echte wortel is oranje,
maar waarom bijvoorbeeld
niet paars?



Takken

Je kan de takken
gebruiken als armen.

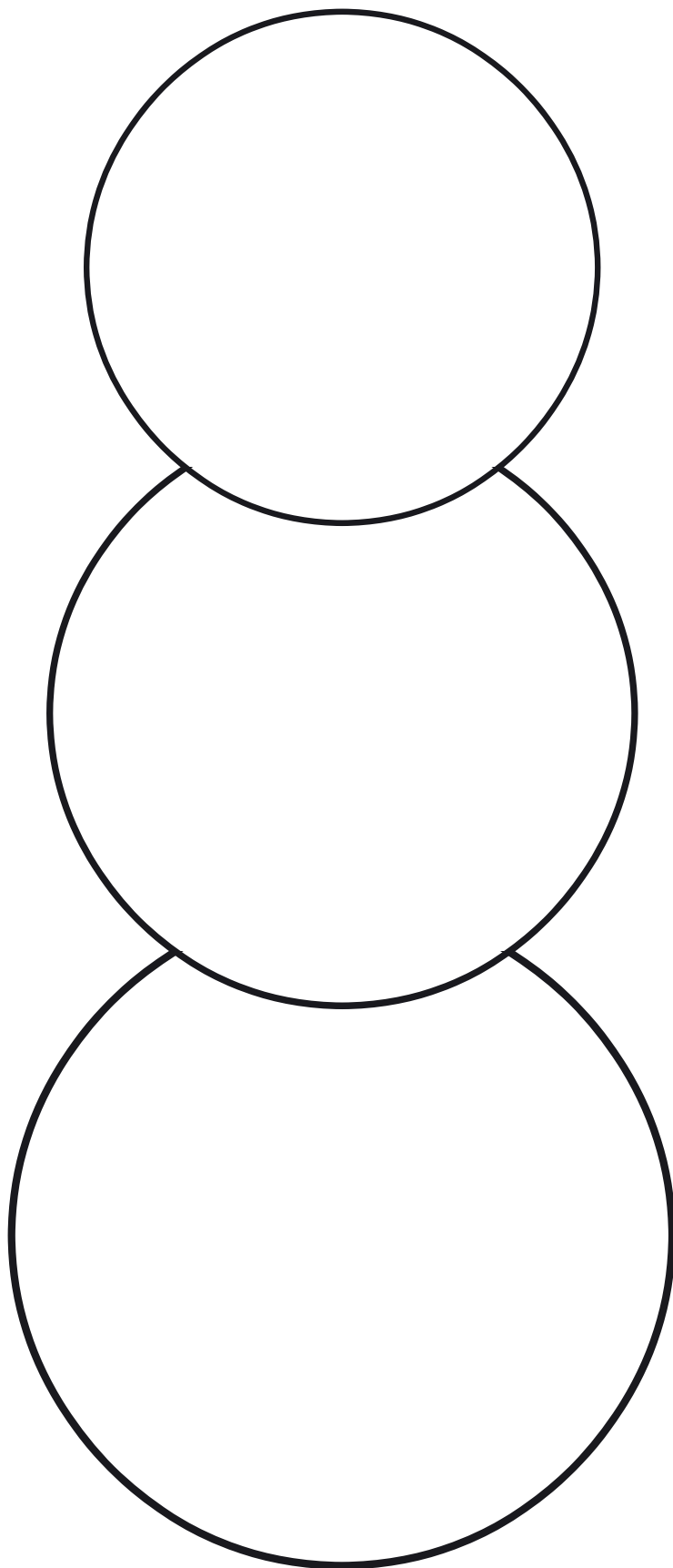
Knopen

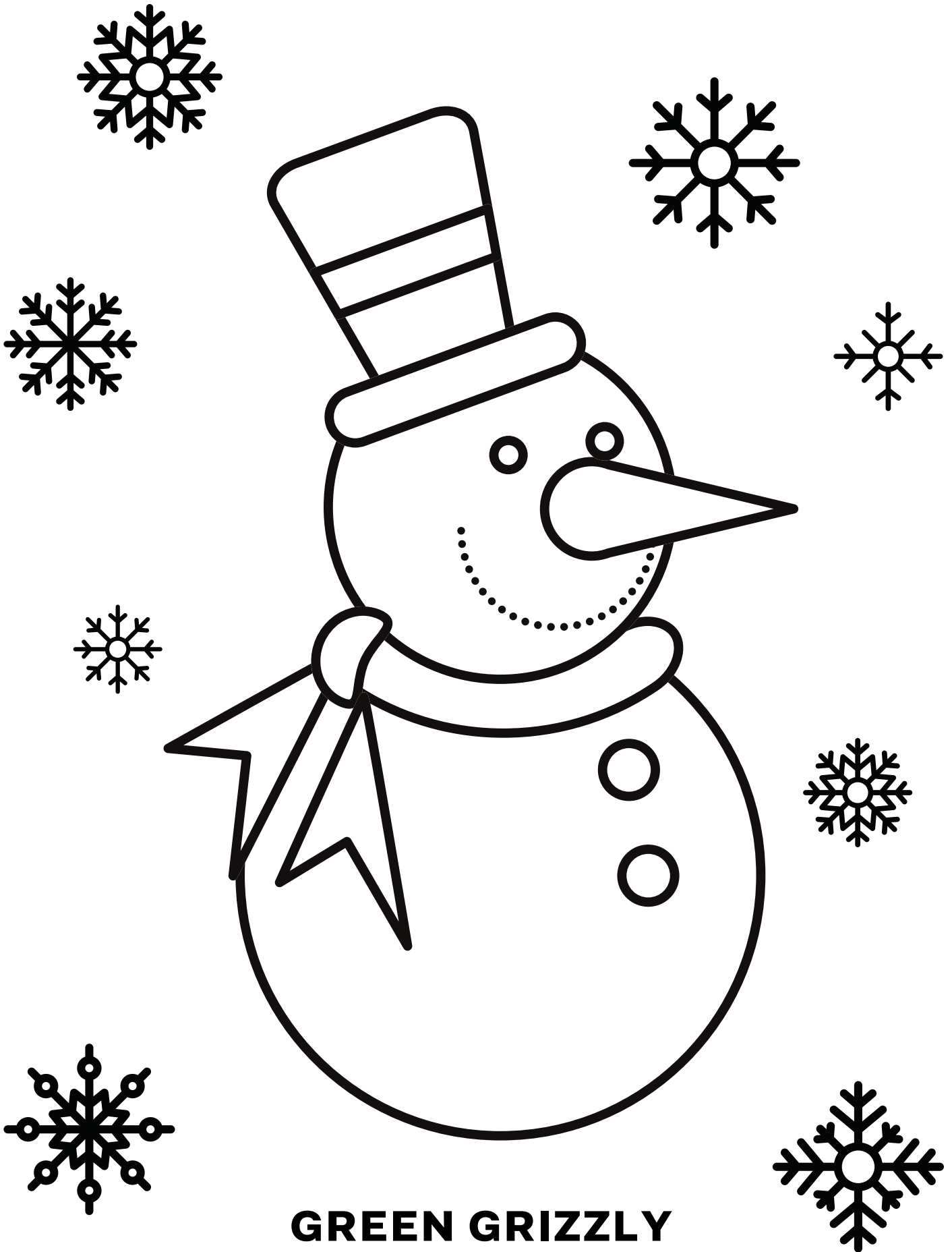


Twee verschillende
knopen of twee
dezelfde? Wat kies jij?

Welke kleur hebben
de ogen van de
sneeuwpop?

Kleef hier de hoed, takken, knopen en wortelneus.
Deel je knutselwerkje op Instagram met de hashtag #flowtracksnow.





GREEN GRIZZLY kleurplaat

Geef de kleurplaat aan je Flowtrack monitor en krijg een verrassing!

Van: Voor:

GREEN GRIZZLY

masker

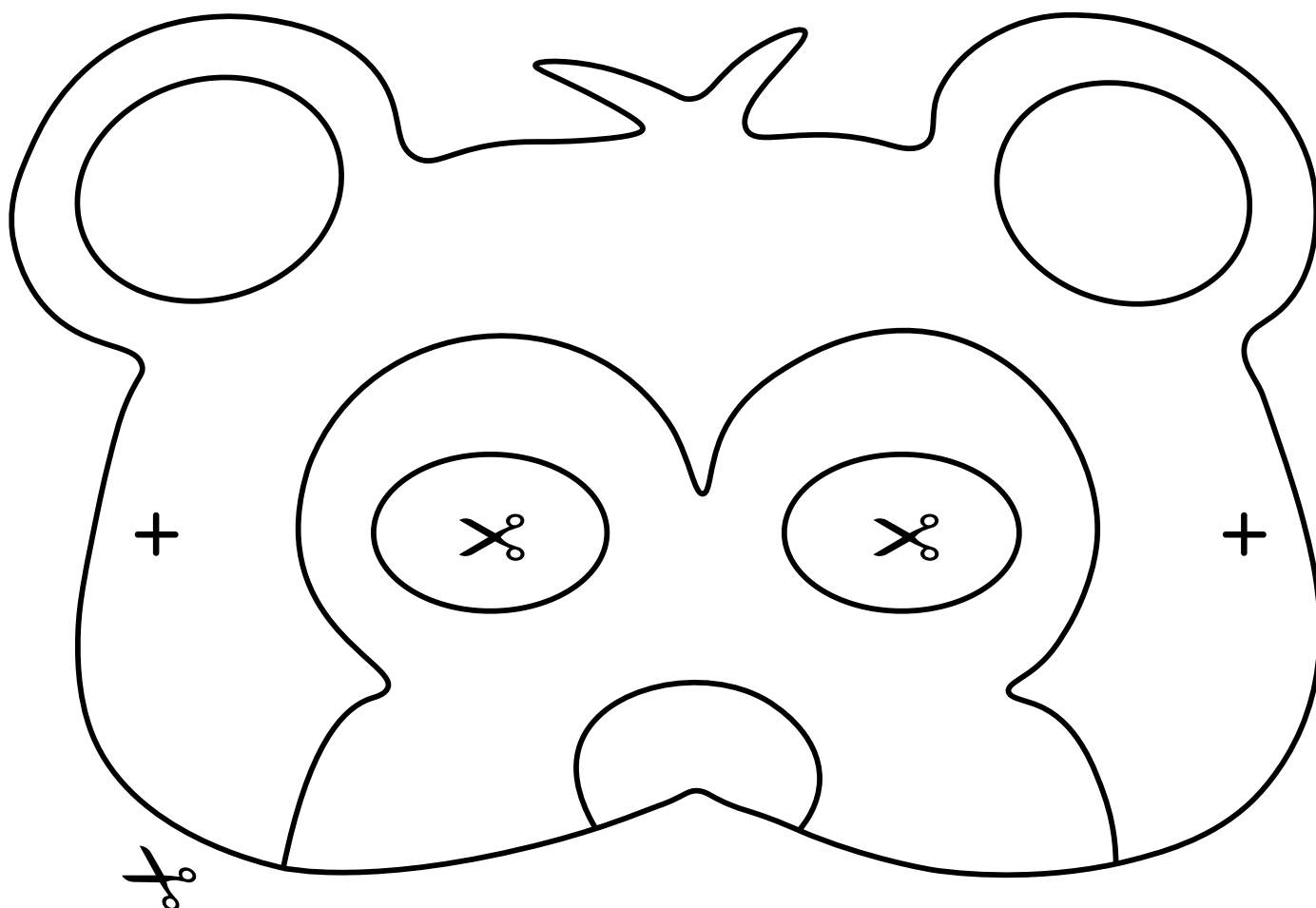
Stap 1 - Kleur het masker in.

Stap 2 - Knip het masker en de ogen uit.

Stap 3 - Maak gaatjes op plaats van de kruisjes.

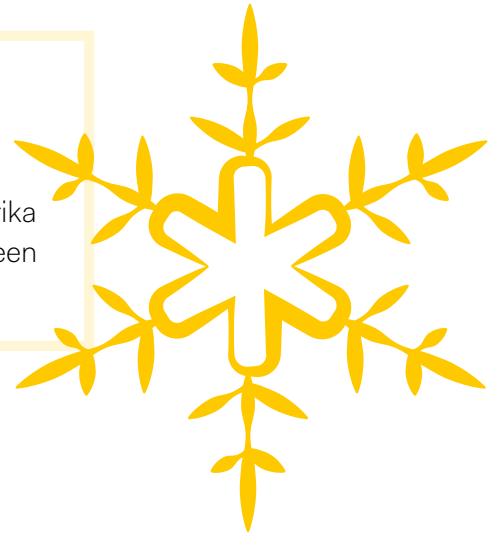
Stap 4 - Steek een touw door de gaatjes.

Stap 4 - Draag je masker en laat zien dat je een green grizzly bent!



...DE GROOTSTE SNEEUWVLOK OOIT GEVALLEN 38 CM WAS?

De grootste sneeuwvlok ooit werd in 1887 in Amerika vastgelegd. Beeld je in dat een sneeuwvlok groter is dan een voetbal, zo groot was die. WOW!



...DE GROOTSTE SNEEUWMAN OOIT 37,21 M WAS?

In 2020, braken Oostenrijkers het record door zo'n 800 ton sneeuw te verzamelen en om te toveren in een sneeuwman die zo'n 37,21 meter groot werd.

Hoe lang is dit? Vergelijk het met twee en een half bussen die achter elkaar worden geplaatst. Hij was gigantisch!

De wortelneus was zo'n 2,5 meter lang!



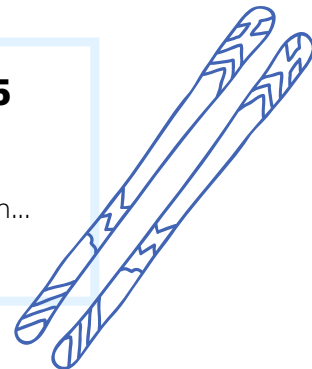
...HET WOORD SKI STAAT VOOR GESPLETEN HOUT?

Het woord 'Ski' is afgeleid van het Noorse woord 'skíð' wat een gespleten stuk hout betekent.



...DE WERELD IN 2020 MAAR LIEFST 135 MILJOEN WINTERSPORTERS TELDE?

In 2020, deelden we onze liefde voor skiën, snowboarden... met 135 miljoen mensen. Dit cijfer stijgt ieder jaar!



...ER WERELDWIJD 2084 SKIGEBIEDEN ZIJN?

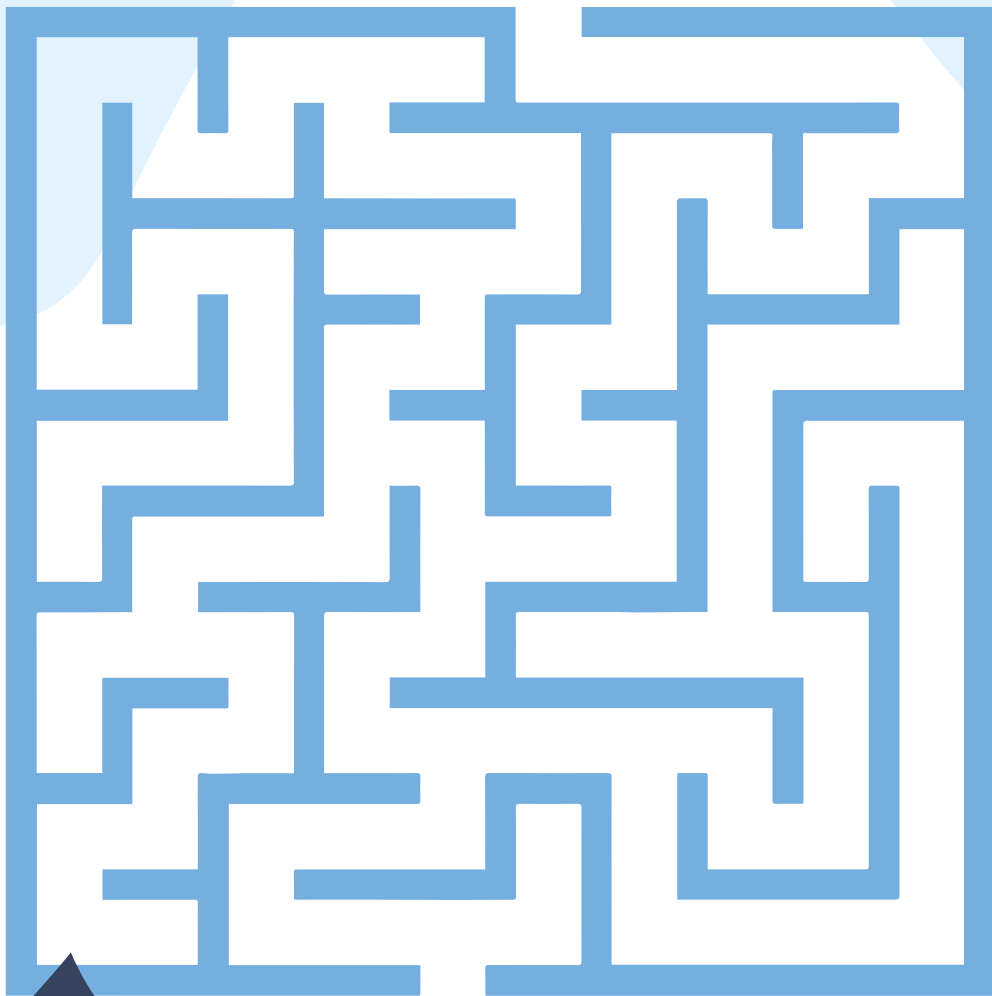
In de hele wereld zijn er zo'n 2084 ski-gebieden. Maar... dit aantal verschilt ieder jaar, want soms is een gebied gesloten. Momenteel vind je pistes in maar liefst 67 landen ter wereld.

WIST JE DAT...

BLUE BUNNY

is zijn wortel kwijt.

Help jij hem van de berg skiën?



Joepie, Blue Bunny heeft
zijn wortel terug!



BLUE BUNNY kleurplaat

Geef de kleurplaat aan je Flowtrack monitor en krijg een verrassing!
Van: Voor:

BLUE BUNNY masker

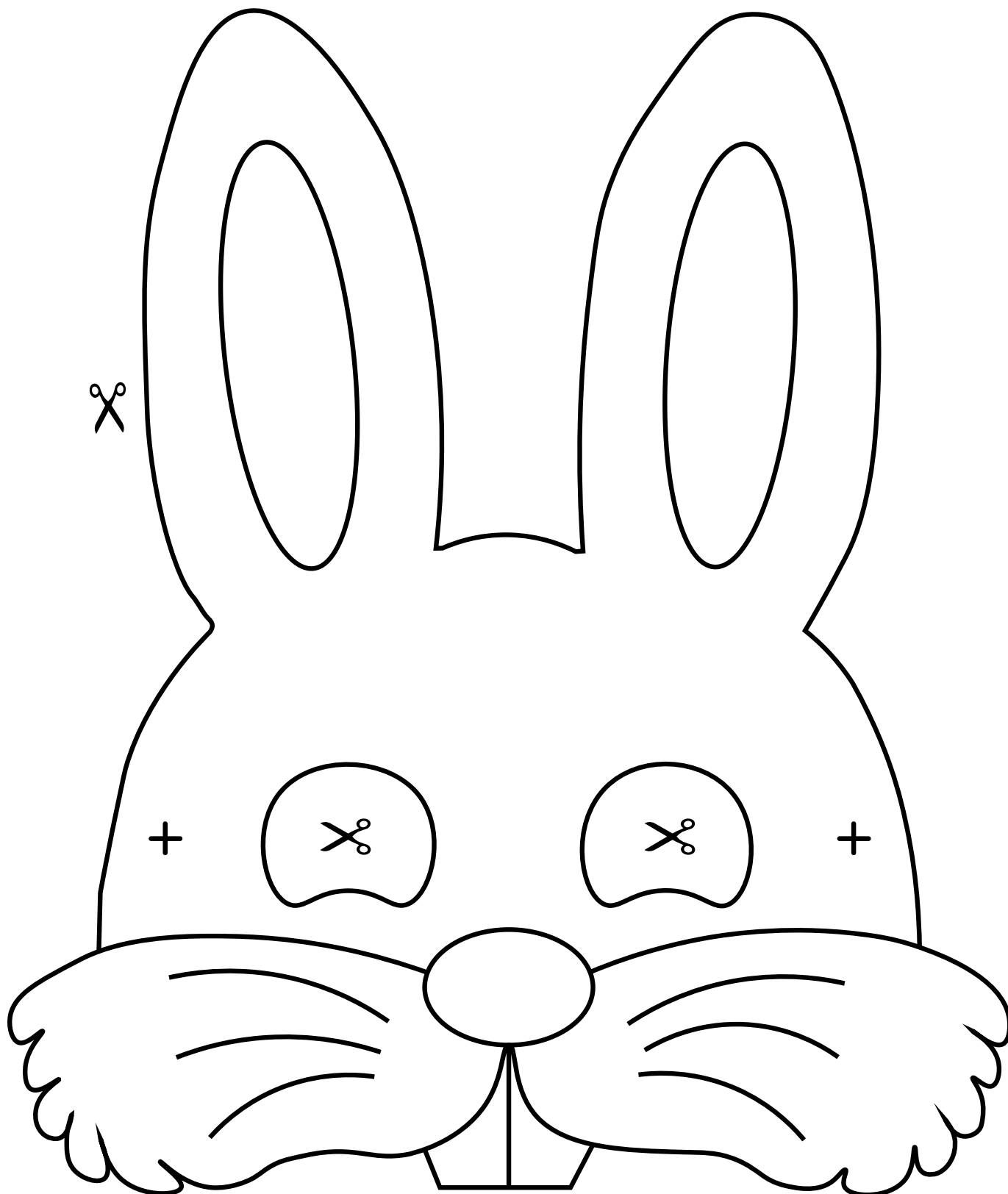
Stap 1 - Kleur het masker in.

Stap 2 - Knip het masker en de ogen uit.

Stap 3 - Maak gaatjes op plaats van de kruisjes.

Stap 4 - Steek een touw door de gaatjes.

Stap 4 - Draag je masker en laat zien dat je een blue bunny bent!



5 SPORTEN OM JE VOOR TE BEREIDEN OP SKIVAKANTIE



Inline skaten helpt je evenwicht verbeteren. Je maakt tijdens het skaten ook al wat skibewegingen en je kan ook je uithouding testen.

Belangrijk bij wintersport is je balans. Deze kan je trainen door als voorbereiding op je skivakantie dagelijks een aantal yoga-oefeningen te doen.



Om op een goed tempo te skiën, moet je fit zijn. Lopen is een goede manier om je conditie op peil te houden. En je spieren blijven hierdoor ook in beweging.

Wandelen laat je bewegen. Je kan ook omhoog wandelen, waardoor je dan weer kracht en conditie opbouwt. Een wandelingetje met de hond is dus een goed plan!



Net zoals bij inline skaten, maak je bij schaatsen ski-bewegingen. Maar, schaatsen is ook leuk om je op de winterse sfeer voor te bereiden.

RED RACCOON

memory



Ik ben opzoek naar mijn ski outfit.
Knip de kaartjes uit en help me de
juiste paren vormen.





RED RACCOON **kleurplaat**

Geef de kleurplaat aan je Flowtrack monitor en krijg een verrassing!

Van: Voor:

RED RACCOON masker

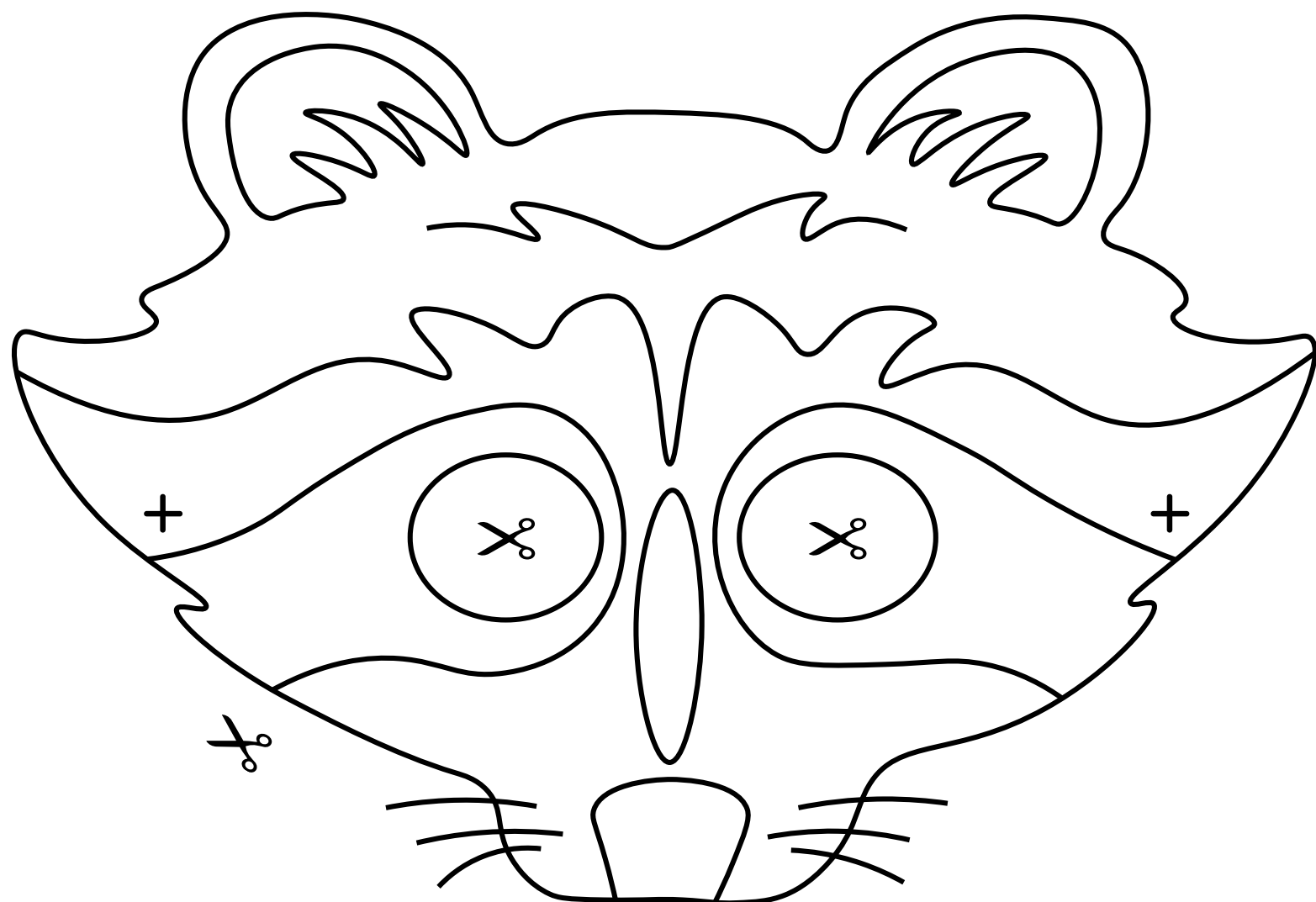
Stap 1 - Kleur het masker in.

Stap 2 - Knip het masker en de ogen uit.

Stap 3 - Maak gaatjes op plaats van de kruisjes.

Stap 4 - Steek een touw door de gaatjes.

Stap 4 - Draag je masker en laat zien dat je een red raccoon bent!



SKIWOORDENSCHAT

Verbind de woorden met de juiste iconen en uitleg.



•

• **KABELBAAN** •

• Een kanon dat sneeuw schiet.



•

• **SNEEUWKANON** •

• Wanneer je skilat onderaan de berg staat, staat deze aan de...



•

• **STOELTJESLIFT** •

• Met deze lift gaan we vaak helemaal naar de top. Soms lijkt het wagentje ook wel op een ei.



•

• **PISTENBULLY** •

• Een lift waar je met meerdere personen in kan zitten.



•

• **DALKANT** •

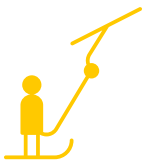
• Als eerste leer je skiën met je skilatten naar elkaar toe. De latten vormen een...



•

• **BERGKANT** •

• Wanneer je met je latten in een rechte lijn naast elkaar kan skiën.



•

• **PIZZAPUNT** •

• Een pannenkoekenlift sleept ons naar boven. We noemen deze lift ook wel een...



•

• **FRIETJES** •

• Wanneer je skilat bovenaan de berg staat, staat deze aan de...



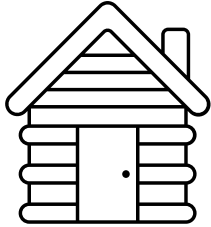
•

• **SLEEPLIFT** •

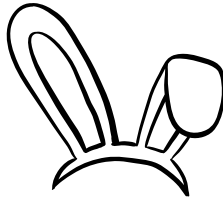
• In de late avond prepareren deze machines de pistes zodat er 's ochtends geen bulten meer zijn.

BLACK BEAR

Bingo



Een skihut op
de piste

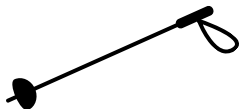


Een gekke helm
of muts

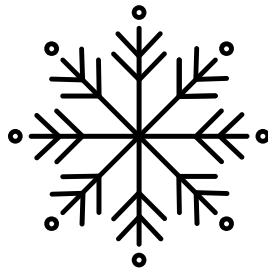


flowtrack

Het Flowtrack logo op
een skijas van een
monitor



Een gevallen stok
vanuit de skilift



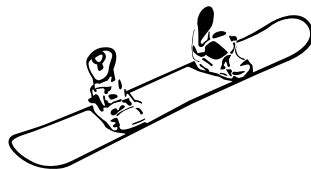
Een sneeuwvlokje



Iemand die een truckje
doet met ski's



Een sneeuwmobiel



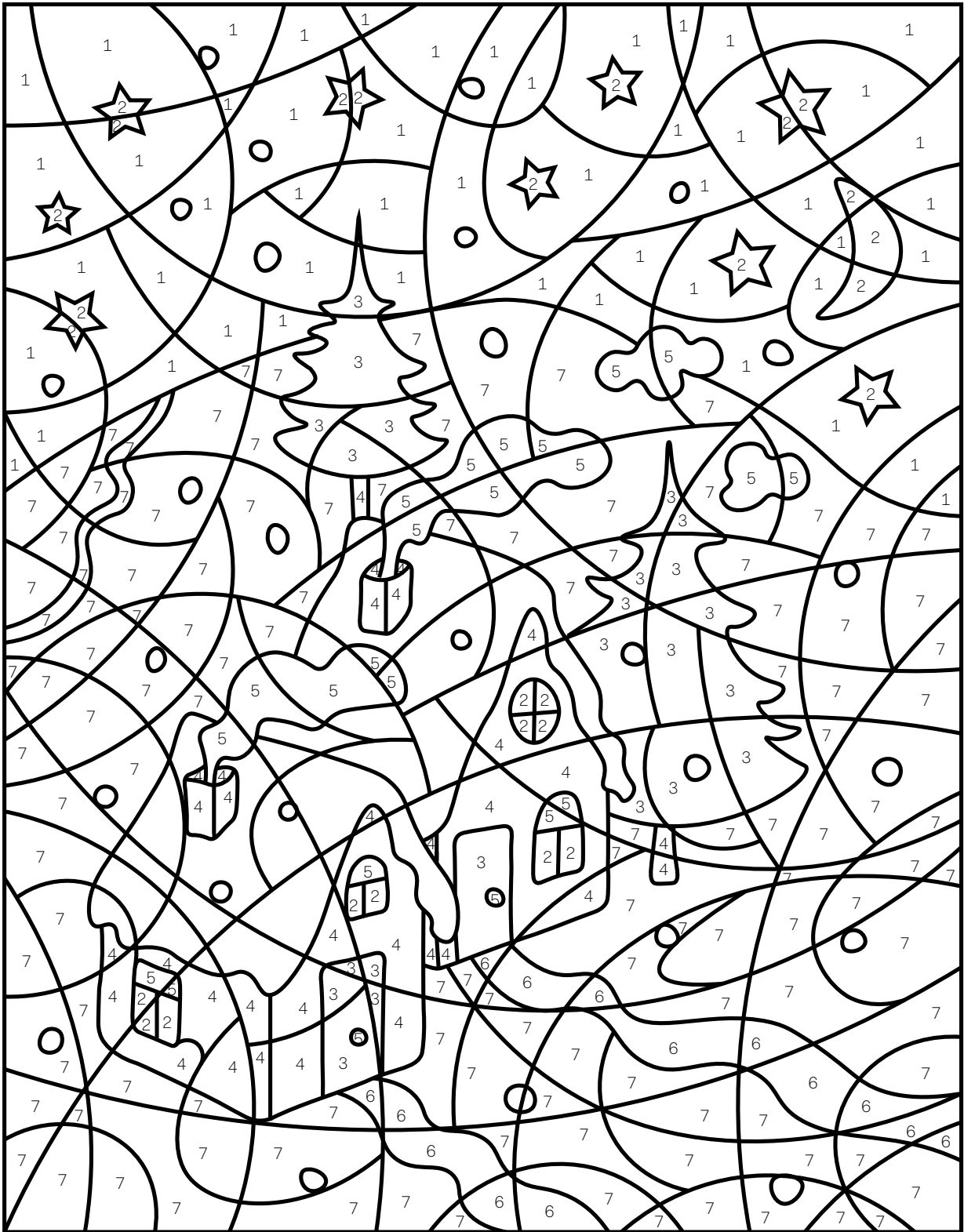
Een snowboard



Een sneeuwengel,
deze kan je zelf maken!

Heb jij gezien wat ik
heb gezien?





Donkerblauw



Geel



Groen



Donkerbruin



Grijs



Lichtbruin



Lichtblauw



BLACK BEAR kleurplaat

Geef de kleurplaat aan je Flowtrack monitor en krijg een verrassing!

Van: Voor:

BLACK BEAR masker

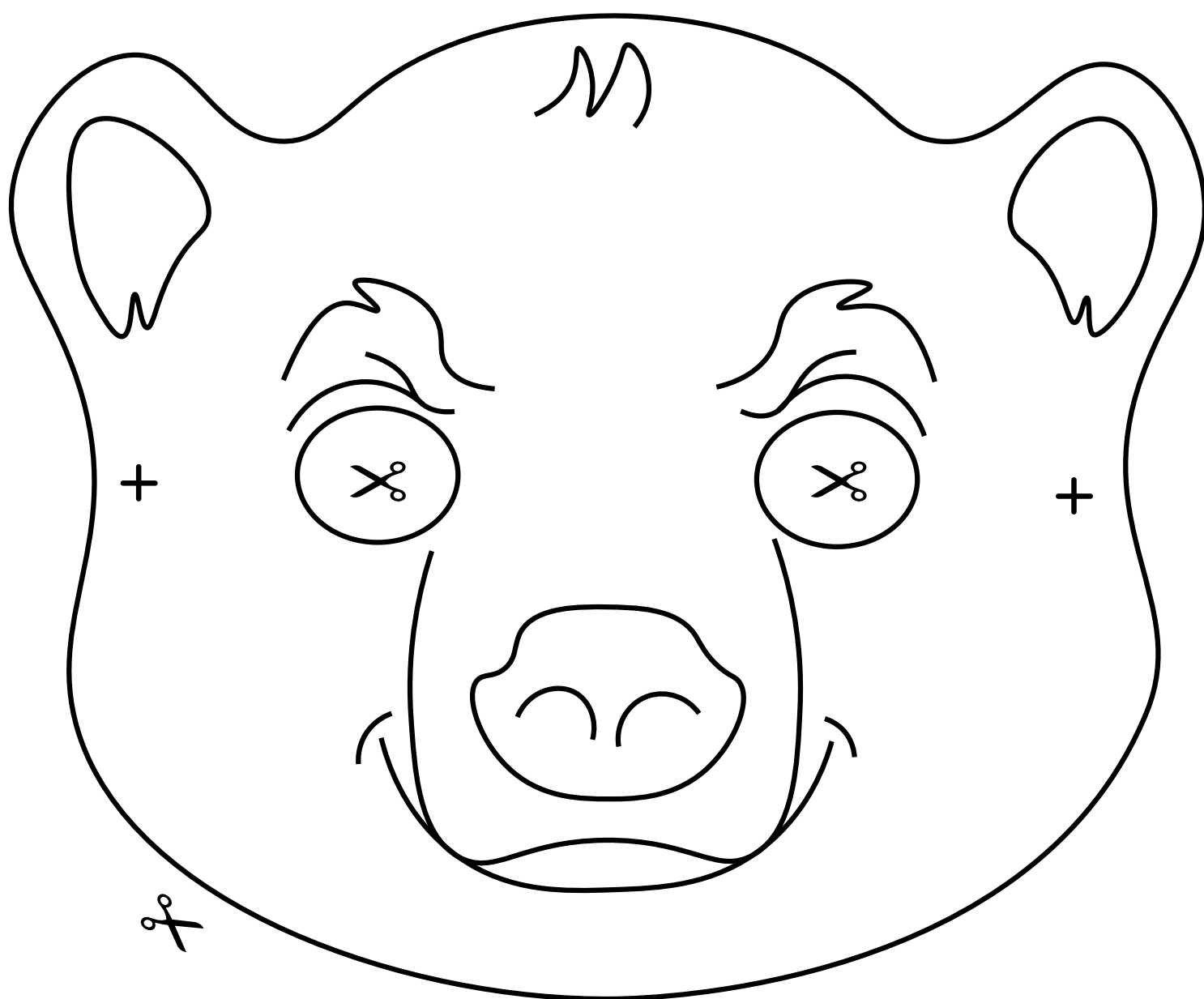
Stap 1 - Kleur het masker in.

Stap 2 - Knip het masker en de ogen uit.

Stap 3 - Maak gaatjes op plaats van de kruisjes.

Stap 4 - Steek een touw door de gaatjes.

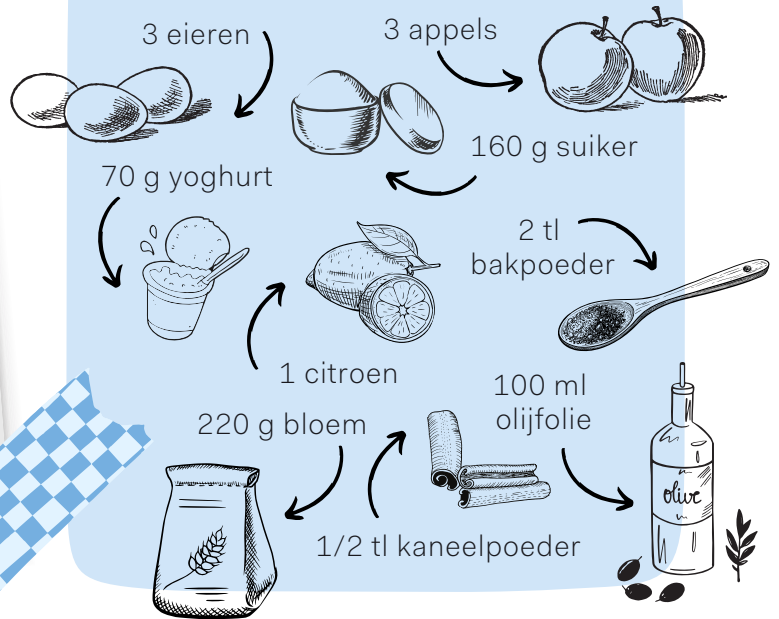
Stap 4 - Draag je masker en laat zien dat je een black bear bent!





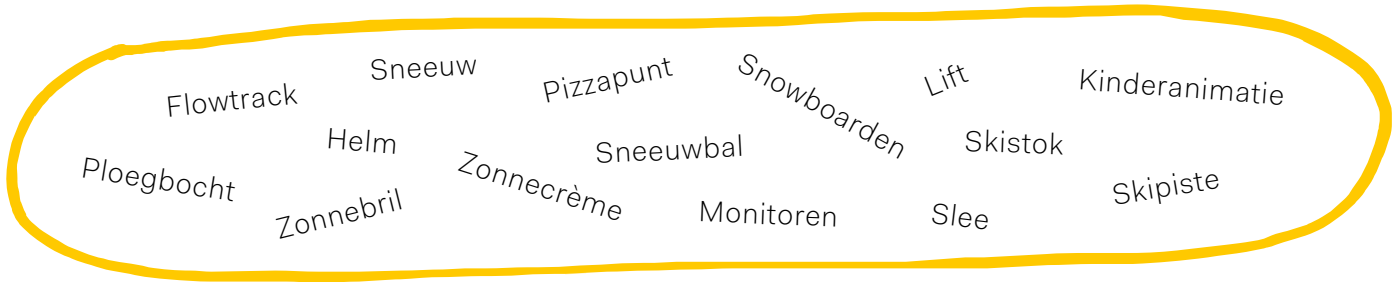
*Italiaanse
appelcake*

WAT HEB JE NODIG?



HOE BAK JE EEN APPELCAKE?

- STAP 1** Pers de citroen en giet het sap in een kom. Leg de citroen aan de kant voor stap 5. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in dunne schijfjes. Leg ze in de kom met het citroensap. Strooi er kaneel over.
- STAP 2** Verwarm de oven voor op 160°C (hetelucht).
- STAP 3** Mix de olijfolie en de eieren met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg de yoghurt toe en meng goed.
- STAP 4** Voeg de suiker aan het eiermengsel toe. Zeef de bloem, het bakpoeder en een snuf zout in het mengsel. Roer alles goed met keukenklopper. Rasp de citroenschil en voeg toe.
- STAP 5** Vet een cakevorm naar keuze in met olijfolie. Giet de helft van het beslag in de cakevorm. Leg de helft van de appelschijfjes op het beslag. Giet de rest van het beslag in de cakevorm. Bedek ook de bovenkant met appelschijfjes.
- STAP 6** Bak de cake 50 tot 60 minuten goudbruin. Als de cake te donker wordt, kan je hem afdekken met aluminiumfolie. Koel de cake af voor het serveren.



P	H	P	P	Z	J	P	R	N	J	P	U	U	K
R	S	J	N	E	R	O	T	I	N	O	M	I	H
T	I	A	C	Z	H	J	Z	L	S	M	N	E	S
B	L	G	T	W	O	Z	J	N	I	D	E	K	E
F	S	A	M	H	A	N	E	H	E	V	I	M	M
L	K	D	B	O	C	E	N	R	O	S	E	N	È
O	I	P	A	W	U	O	A	E	T	D	J	E	R
W	P	S	R	W	U	N	B	O	B	K	F	R	C
T	I	L	I	M	I	E	K	G	T	R	Z	O	E
R	S	E	A	M	F	C	E	H	E	F	I	T	N
A	T	E	A	R	M	R	N	N	Z	O	I	L	N
C	E	T	E	R	H	E	L	M	S	Z	L	L	O
K	I	R	T	N	U	P	A	Z	Z	I	P	P	Z
E	O	O	N	E	D	R	A	O	B	W	O	N	S



**Ik ben op zoek naar
15 woorden.
Help jij me ze vinden?**

YELLOW YETI woordzoeker



YELLOW YETI kleurplaat

Geef de kleurplaat aan je Flowtrack monitor en krijg een verrassing!

Van: Voor:

YELLOW YETI masker

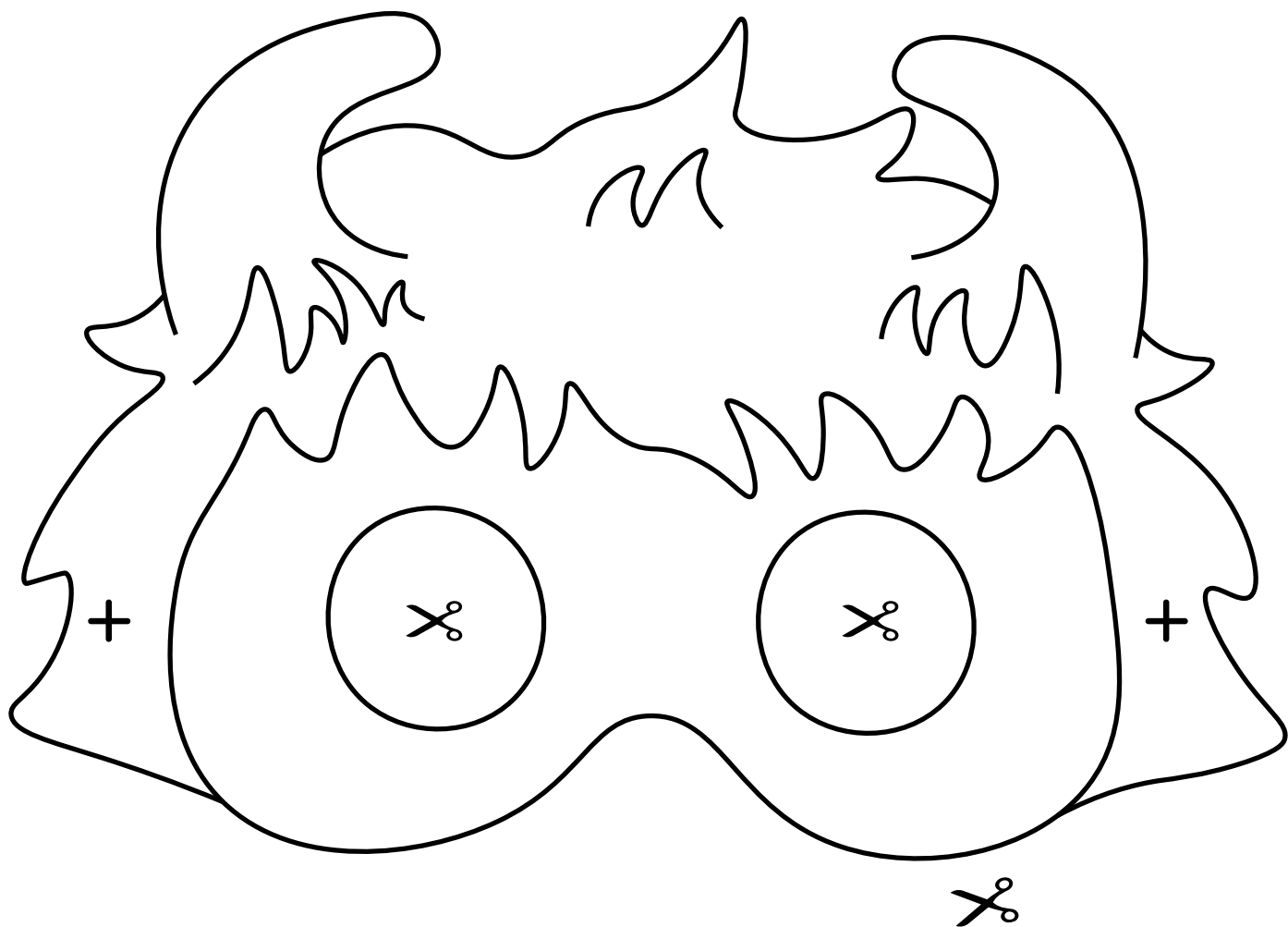
Stap 1 - Kleur het masker in.

Stap 2 - Knip het masker en de ogen uit.

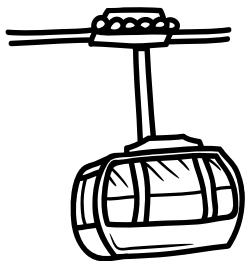
Stap 3 - Maak gaatjes op plaats van de kruisjes.

Stap 4 - Steek een touw door de gaatjes.

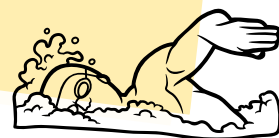
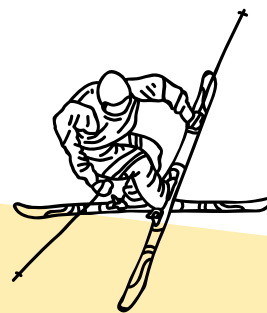
Stap 4 - Draag je masker en laat zien dat je een yellow yeti bent!



- Spaghetti bolognese eten in een restaurant op de piste.
- Een snoepje eten op de skilift.
- Een sneeuwman maken.
- De bakjes (kabelbaan) omhoog nemen.
- Een familiefoto maken met de bergen op de achtergrond.
- Een sneeuwballen gevecht houden.
- Een sneeuwwandeling maken.



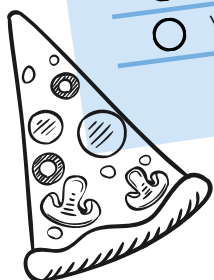
- Een jump nemen.
- In een ligstoel zonnen tijdens de middagpauze.
- Met een slee de berg afgaan.
- Tijdens de après-ski meezingen met je lievelingslied.
- Skiles volgen.
- Zwemmen in het zwembad van het hotel.



Skivakantie bucketlist

Duid alles aan wat je deze vakantie deed!
Probeer zo veel mogelijk dingen van de lijst te schrappen.

- Frietjes eten.
- Warme chocomelk drinken.
- Een sneeuwengel maken.
- Een pirouette maken op ski's.
- In schuss naar beneden gaan.
- Pizza eten.
- Van een rode piste gaan.
- Van een blauwe piste gaan.
- Van een zwarte piste gaan.



- Dansen op de après-ski.
- Als eerste in de rij skiën (achter de monitor).
- Als laatste in de rij skiën.
- Naar de wc gaan met je skibotten aan... wat vervelend.
- Nieuwe vrienden maken.
- Het Flowtrack logo tekenen in de sneeuw.



Deel je resultaat op Instagram!
Vergeet ons niet te taggen met
[@flowtrackfamily](https://www.instagram.com/flowtrackfamily)