



Het véél beweegspel

1. Spring 10 keer
2. Sta 20 sec. op één been
3. Stamp 10 keer heel hard op de grond
4. Hinkel rond de tafel
5. Doe een koprol
6. Kruip onder de tafel door
7. Loop op je tenen drie rondjes om de tafel
8. Plank voor 15 sec.
9. Ren naar je kamer, tik je bed aan en ren weer terug
10. Spring 10 keer als een kikker
11. Je medespelers zingen 'hoofd schouders knie en teen' 2 keer, jij doet de bewegingen.
12. Ren de trap op en af
13. De medespelers gaan op de grond op hun armen en knieën liggen. Kruip en klim over ze heen
14. Spring in de lucht en tik daarna de grond aan. Doe dit 5 keer.
15. Ga op de grond liggen, iemand houdt jouw voeten vast. Kom omhoog en geef diegene een high five
16. Loop de trap op en stamp op elke trede
17. Sta 20 sec. op één been
18. Hinkel rond de tafel
19. Kruip onder de tafel door
20. Plank voor 15 sec.
21. Spring 10 keer als een kikker
22. Ren naar je kamer, tik je bed aan en ren weer terug
23. loop op je tenen drie rondjes rondom de tafel
24. Doe een koprol
25. Je medespelers zingen 'hoofd schouders knie en teen' 2 keer, jij doet de bewegingen.
26. Stamp 10 keer heel hard op de grond
27. Spring 10 keer.
28. Loop de trap op en stamp op elke trede
29. Ga op de grond liggen, iemand houdt jouw voeten vast. Kom omhoog en geef diegene een high five
30. Spring in de lucht en tik daarna de grond aan. Doe dit 5 keer.
31. Sta 20 sec. op één been
32. Hinkel rond de tafel
33. Kruip onder de tafel door
34. Ren naar je kamer, tik je bed aan en ren weer terug
35. Spring 10 keer als een kikker
36. De medespelers gaan op de grond op hun armen en knieën liggen. Kruip en klim over ze heen
37. Ren de trap op en af
38. Stamp 10 keer heel hard op de grond
39. Hinkel rond de tafel
40. Je medespelers zingen 'hoofd schouders knie en teen' 2 keer, jij doet de bewegingen.
41. Doe een koprol
42. Spring in de lucht en tik daarna de grond aan. Doe dit 5 keer.
43. Ga op de grond liggen, iemand houdt jouw voeten vast. Kom omhoog en geef diegene een high five
44. Loop de trap op en stamp op elke trede
45. Sta 20 sec. op één been
46. Hinkel rond de tafel
47. Kruip onder de tafel door
48. Plank voor 15 sec.
49. Spring 10 keer als een kikker

week 16

## aanbod thuiswerk – onderbouw



50. Ren naar je kamer, tik je bed aan en ren weer terug
51. loop op je tenen drie rondjes rondom de tafel
52. Doe een koprol
53. Spring in de lucht en tik daarna de grond aan. Doe dit 5 keer.
54. Sta 20 sec. op één been
55. Hinkel rond de tafel
56. Kruip onder de tafel door
57. Ren naar je kamer, tik je bed aan en ren weer terug
58. Spring 10 keer als een kikker
59. De medespelers gaan op de grond op hun armen en knieën liggen. Kruip en klim over ze heen
60. Ren de trap op en af
61. Stamp 10 keer heel hard op de grond
62. Hinkel rond de tafel