

Bewegen maar!

Bewegen maar!  **praktijk INZICHT**

A Doe 10 jumping jacks

B Hinkel 10 sprongen op je linkerbeen op je plaats

C Tik 15x achter elkaar je hoofd en je tenen aan

D Doe 5 sit - ups

E Pak met je linker hand over je hoofd je rechter oorlel vast en herhaal dit andersom

F Hinkel 10 sprongen op je rechterbeen op je plaats

G Doe de kruisloop 10 passen vooruit

H Klop 15x in je handen met een leuk ritme

I Doe de superman 10 tellen op een been naar keuze

J Spring 5 keer in de lucht met je knieën zo hoog mogelijk opgetrokken

K Spring 10x als een kikker

L Ga op de grond liggen, strek je armen en benen en rol 3x naar links en 3x terug

M Maak 10 schaarsprongen

N Ga op de grond zitten met gestrekte benen en tik 5x je tenen aan

O Plank voor 10 tellen op ellebogen en tenen

P Doe de kruisloop 10 passen achterwaarts

Q Sta 10 tellen als een standbeeld op je rechterbeen

R Sta 10 tellen als een standbeeld op je linkerbeen

S Loop 10 passen op je tenen

T Tik met je linker hand je rechter knie aan, daarna achter je lichaam langs ook je rechter voet

U Maak 10 skisprongen

V Ga op de grond liggen, benen naar het plafond en maak met je benen een V-vorm

W Loop 10 passen op je hakken

X Strek je handen, kruis ze over elkaar, breng naar je neus toe

Y Doe de krabloop 8 passen vooruit

Z Ga op je rug liggen, benen naar het plafond, ondersteun met je handen en houd 10 tellen vol

*Bedankt voor het aanschaffen
van deze download*

gemaakt en bedacht door

**Kijk wat
ik al kan** 

 **RT** *praktijk*
INZICHT



- * voor eigen gebruik*
- * op social media reclame maken*
- * ons vermelden in je post*

- * verkopen/ delen met anderen*
- * zeggen dat het jouw werk is*
- * de bestanden zelf op social media zetten*



*onze
bronnen*



Bewegen maar!



A Doe 10 jumping jacks

B Hinkel 10 sprongen op je linkerbeen op je plaats

C Tik 15x achter elkaar je hoofd en je tenen aan

D Doe 5 sit - ups

E Pak met je linker hand over je hoofd je rechter oorlel vast en herhaal dit andersom

F Hinkel 10 sprongen op je rechterbeen op je plaats

G Doe de kruisloop 10 passen vooruit

H Klap 15x in je handen met een leuk ritme

I Doe de superman 10 tellen op een been naar keuze

J Spring 5 keer in de lucht met je knieën zo hoog mogelijk opgetrokken

K Spring 10x als een kikker

L Ga op de grond liggen, strek je armen en benen en rol 3x naar links en 3x terug

M Maak 10 schaarsprongen

N Ga op de grond zitten met gestrekte benen en tik 5x je tenen aan

O Plank voor 10 tellen op ellebogen en tenen

P Doe de kruisloop 10 passen achterwaarts

Q Sta 10 tellen als een standbeeld op je rechterbeen

R Sta 10 tellen als een standbeeld op je linkerbeen

S Loop 10 passen op je tenen

T Tik met je linker hand je rechter knie aan, daarna achter je lichaam langs ook je rechter voet

U Maak 10 skisprongen

V Ga op de grond liggen, benen naar het plafond en maak met je benen een V-vorm

W Loop 10 passen op je hakken

X Streck je handen, kruis ze over elkaar, breng naar je neus toe

Y Doe de krabloop 8 passen vooruit

Z Ga op je rug liggen, benen naar het plafond, ondersteun met je handen en houdt 10 tellen vol