

Ochtendgym challenge!










Je kan muziek erbij opzetten! (hoeveel smileys / stickers heb jij al?)

<p>1.</p>  <p>Doe je armen wijd. Draai kleine rondjes vooruit en dan achteruit.</p>	<p>2.</p>  <p>Doe alsof je de rugcrawl en borstcrawl doet. Eerst achteruit dan vooruit draaien.</p>	<p>3.</p>  <p>Doe je handen in je zij. Leun naar links en dan naar rechts.</p>	<p>4.</p>  <p>Ga op de grond liggen, doe je benen, heupen omhoog. Als een kaarsje</p>
<p>5.</p>  <p>Ren op je plek.</p>	<p>6.</p>  <p>Huppel een stukje heen en weer.</p>	<p>7.</p>  <p>Raak met je handen je voeten (gestrekte benen), je buik en gooi je handen in de lucht.</p>	<p>8.</p>  <p>Maak sprongen omhoog op je plek.</p>
<p>9.</p>  <p>Ga op de grond liggen. Til om de beurt je voeten recht omhoog.</p>	<p>10.</p>  <p>Ga zitten op de grond. Tik met beide handen je tenen aan, eerst rechts dan links.</p>	<p>11.</p>  <p>Ga zitten op de grond. Leun iets achterover en doe net alsof je aan een touw trekt.</p>	<p>12.</p>  <p>Alles gaan! Schut nu je armen en benen even los.</p>

Probeer de oefeningen een paar keer te herhalen of vast te houden voor > 10 seconden.

Stickerkaart/ aftekenkaart:

Heb je de oefeningen gedaan, plak een sticker of kleur de smiley.

Maandag	Dinsdag	Woensdag
		
Donderdag	Vrijdag	Zaterdag/ zondag
		
Maandag	Dinsdag	Woensdag
		
Donderdag	Vrijdag	Zaterdag/ zondag
