

Thuis bewegen L1-2 (week 3)

[Hier verschillende keuzemogelijkheden:](#)

Zapp warming up 4 <https://youtu.be/wdrXFKMslXs>

Zapp warming up 5 <https://youtu.be/S8n4Ren2N78>



Bewegingsspel
Bestrijd het Virus kc,p



Beweegtip-beweging
sbingo.pdf



sport-ganzenbord.pdf
f

Een leuke workout op de Nederlandse televisie elke dag om 12u40 op NPO 3:

Zappsport@HOME - Workout

Fit activity for kids wat is je naam?

spel je naam en doe de activiteit die bij elke letter uit jou naam hoort. Wil je iets uitdagenders? doe dan ook je doopnaam of doe elke letter 2x. Wil je afwisseling? gebruik dan de naam van een familielid

- | | | | |
|----------|--|----------|---|
| A | spring 10 keer op en neer | N | raap een bal op zonder je handen te gebruiken |
| B | draai 5 rondjes | O | loop 50 stappen achteruit en ren terug |
| C | spring met 1 been 5 keer | P | maak 20 stappen zijwaards en hinkel terug |
| D | ren naar de dichtsbijzijnde deur en ren terug | Q | kruip 10 tellen als een krab |
| E | loop 5 tellen als een beer | R | loop 5 tellen als een beer |
| F | doe 3 keer een radslag | S | buk en raak je tenen 20 keer aan |
| G | ga in een X staan, sluit en open je armen en benen 10 keer | T | doe 17 tellen net alsof je aan het fietsen bent met je handen |
| H | spring 8 keer als een kikker | U | rol een bal naar voren door alleen je hoofd te gebruiken |
| I | balanceer 10 tellen op je linker been | V | flapper 25 keer als een vogel met je armen |
| J | balanceer 10 tellen op je rechter been | W | doe 15 tellen net alsof je paard rijdt |
| K | marcheer 12 tellen als een soldaat | X | probeer 15 tellen lang de wolken aan te raken |
| L | doe net alsof je 20 keer touwtje springt | Y | loopt 10 tellen op je knieën |
| M | doe 3 keer een koprol | Z | druk jezelf 10 keer op met je armen |