|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegingsopdrachten voor 3-4  Week: 11mei – 15mei 2020**  naam:**………………………………………………………………..** nr:**………** | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Opdracht | Materiaal |  |  |  |  |
| 1 | Opwarming  Op en af de trap of opstapje  Op –op-af-af =1 | Trap of opstapje |  | 10x | 20  x | 30x |
| 2 | Beenspieren  Grote spreidstand  buig en strek =1 | Bal/Knuffel |  | 10x | 20  x | 30x |
| 3 | Planken en opdrukken  op-op-buig-buig=1 | Sportieve kledij | https://qph.fs.quoracdn.net/main-qimg-e4ccd130be2e3e54796887a8c9e5f7dd-c | 5  x | 10  x | 15x |
| 4 | Armspieren  Op en neer =1 | 2 kleine flesjes |  | 10x | 20  x | 30x |
| 5 | Uitdaging: lig op je buik met je handen op je rug. Kom recht maar los je handen NIET | Je mag NIET op je rug draaien! |  | 3x | 6x | 9x |