|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegingsopdrachten handdoek Week: 25-29 mei**  naam:**………………………………………………………………..** nr:**………** | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Opdracht | Materiaal |  |  |  |  |
| 1 | Opwarming  Been zijwaarts schuiven en dan het andere been | 1 handdoek onder de voet  Bv 10x rechte en 10x links |  | 5x | 10x | 15x |
| 2 | Bergklimmen  Benen buigen en strekken  elk been =1 | 2 handdoeken |  | 10x | 20x | 30x |
| 3 | Buikspieren  Benen in de lucht en handdoek van recht naar links bewegen =1 | Handdoek of knuffel |  | 5x | 10x | 15x |
| 4 | Rugspieren  Armen met handdoek strekken en buigen =1 | Handdoek of knuffel |  | 5x | 10x | 15x |
| 5 | Uitdaging:  Touwtje springen met een handdoek | Handdoek |  | 3x | 6x | 9x |