|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegingsopdrachten voor 5-6 Week: 11mei -15mei 2020**  naam:**………………………………………………………………..** nr:**………** | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Opdracht | Materiaal |  |  |  |  |
| 1 | Opwarming Jumping Jacks | Timer |  | 1’ | 2’ | 3’ |
| 2 | Beenspieren.  Muurzit: opgelet rechte hoek in de knieën | Een muur timer |  | 30’’ | 1’ | 2’ |
| 3 | Rompkracht.  Planken met de ellebogen. | Timer |  | 30” | 1’ | 2’ |
| 4 | Buikspieren.  Sit –ups  Handen voor de borst | Handdoek  timer |  | 30” | 1’ | 2’ |
| 5 | Uitdaging:  de kraaihouding | Hoe lang kan jij deze houding aannemen? |  | 5” | 10’’ | 20’’ |

Een kookwekker of een telefoon om de tijd op te nemen.30” seconden. 1’ of 2’ zijn minuten. Of tellen.