|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegingsopdrachten voor Indiaca**  naam:**………………………………………………………………..** nr:**………** | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Opdracht | Materiaal |  |  |  |  |
| 1 | Gooi de pluim in de lucht en vang | Pluim |  | 10x | 20x | 30x |
| 2 | Sla de pluim in de lucht en probeer hem zo lang mogelijk in de lucht te houden | Pluim  Zonder te laten vallen |  | 10x | 20x | 30x |
| 3 | Sla de pluim zo ver mogelijk | Pluim |  | 10x | 20x | 30x |
| 4 | Sla de pluim in een emmer | Emmer  Pluim |  | 10x | 20x | 30x |
| 5 | Sla de pluim naar elkaar | Pluim  Vriendje |  | 10x | 20x | 30x |