|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegingsopdrachten voor 1-2 Week: 20-24 april 2020**  naam:**………………………………………………………………..** nr:**………** | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Opdracht | Materiaal |  |  |  |  |
| 1 | Spring met 2 voeten samen naar de lijn en terug =2 | Lijnen of stoelen |  | 10x | 20x | 30x |
| 2 | Bijtrekpasjes rond een voorwerp heen en terug =2 | Een voorwerp: bv: een stoel |  | 10x | 20x | 30x |
| 3 | In kniestand en naar voor leunen. Buig door de armen (pompen) | Handdoek voor onder de knieën |  | 10x | 20x | 30x |
| 4 | In zit, handen steunen achter de rug. Benen gestrekt openen en sluiten =1 | Handdoek |  | 10x | 20x | 30x |
| 5 | In plankhouding. Tik om de beurt met één hand je schouder = 1 |  |  | 10x | 20x | 30x |