|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegingsopdrachten voor 1-2 Week: 11mei-15mei 2020**  naam:**………………………………………………………………..** nr:**………** | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Opdracht | Materiaal |  |  |  |  |
| 1 | Opwarming  Spring met de benen open en toe open en toe = 1 |  |  | 10x | 20x | 30x |
| 2 | Bal opgooien en vangen | Bal |  | 10x | 20x | 30x |
| 3 | Spring over het touw | Touw of kledingsstuk |  | 10x | 20x | 30x |
| 4 | Gooi de bal in de emmer  Afstand = 2 meter of 2 grote passen | Kleine bal of opgerolde sokken emmer |  | 10x | 20x | 30x |
| 5 | Uitdaging:  Hoelang kan jij op één been staan? | Probeer eens met je ogen toe! |  | 30’’ | 1’ | 2’ |