|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegingsopdrachten voor 1-2 Week: 4 mei -8 mei 2020**  naam:**………………………………………………………………..** nr:**………** | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Opdracht | Materiaal |  |  |  |  |
| 1 | Opwarming  Loop op je plaats = 1 |  |  | 10x | 20x | 30x |
| 2 | Armspieren  Draai je armen gestrekt naar achter = 1 |  |  | 10x | 20x | 30x |
| 3 | Beenspieren  Doe elk been naar boven = 1 |  |  | 10x | 20x | 30x |
| 4 | Buikspieren  Ruglig en rechtkomen =1 |  |  | 10x | 20x | 30x |
| 5 | Uitdaging:  Kan jij rugwaarts zwemmen met je armen? |  |  | 30’’ | 1’ | 2’ |