|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegingsopdrachten voor 3-4Week: 20-24 april 2020** naam:**………………………………………………………………..** nr:**………** |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|   | Opdracht | Materiaal |  |  |  |  |
| 1 | Opwarming Jumping Jack |  |  | 10x | 20x | 30x |
| 2 | Lopen met de knieën hoog. Elke trui is 1 punt  | 2 truien  3 meter uit elkaar |  | 10x | 20x | 30x |
| 3 | Geef de ballon/strandbal door rond je lichaam | Strandbal of ballon |   | 5x | 10x | 20x |
| 4 | Ballon/strandbal in de lucht houden, je mag alleen je handen gebruiken | Ballon of strandbal | 111 beste afbeeldingen van ballonnen - Ballonnen, Ballon en ... | 10x | 20x | 30x |
| 5 | In kleermakerszit zitten en rechtstaan zonder je handen te gebruiken | Comfortabele broek |  Afbeelding met tekening  Automatisch gegenereerde beschrijving+Afbeelding met tekening, klok  Automatisch gegenereerde beschrijving | 3x | 6x | 9x |