|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegingsopdrachten voor 3-4 Week: 4 mei- 8 mei 2020**  naam:**………………………………………………………………..** nr:**………** | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Opdracht | Materiaal |  |  |  |  |
| 1 | Opwarming  Jumping Jacks | 2 flesjes in de handen |  | 10x | 20x | 30x |
| 2 | Armspieren  Armen buigen en strekken =1 | 2 flesjes |  | 10x | 20x | 30x |
| 3 | Buikspieren  Benen in de lucht en flesje van recht naar links bewegen =1 | 1 flesje  handdoek |  | 10x | 20x | 30x |
| 4 | Armspieren  Armen spreiden en sluiten voor de borst =1 | 2 flesjes  handdoek |  | 10x | 20x | 30x |
| 5 | Uitdaging:  Bottle flip | Een flesje |  | 3x | 6x | 9x |

En nu drinken maar!