|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bewegingsopdrachten voor 5-6 Week: 4 mei- 8 mei 2020**  naam:**………………………………………………………………..** nr:**………** | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Opdracht | Materiaal |  |  |  |  |
| 1 | Opwarming  Gaan zitten en rechtstaan | Stoel |  | 10x | 20x | 30x |
| 2 | Armspieren  Armen buigen en strekken =1 | Stoel |  | 10x | 20x | 30x |
| 3 | Buikspieren  Armen gekruist voor de borst en fietsen | Stoel |  | 10x | 20x | 30x |
| 4 | Beenspieren  elk been zijwaarts bewegen zonder de grond te tikken en wisselen | Stoel  Bv 10x rechts en 10 x links |  | 10x | 20x | 30x |
| 5 | Uitdaging:  3 voeten van de muur, stoel tegen de borstkas en rechtkomen | Stoel  Blijkbaar een verschil tussen  jongens en meisjes |  | 3x | 6x | 9x |