

BEWEEEG

MEE



Doe 10 push-ups



Spring 12 keer als een kikker



Doe 20 jumping jacks



Sta 20 tellen op je linker been



Ga op je rug liggen en doe 5 sit-ups



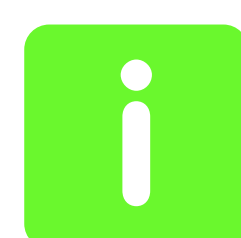
Hinkel 10 sprongen op je linker been



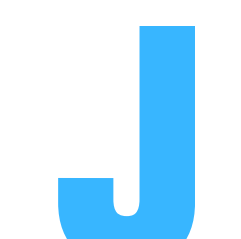
Maak een vogelnestje



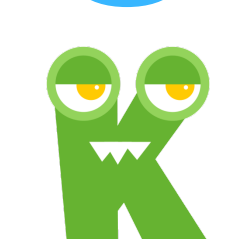
Doe net alsof je 20 keer touwtje springt



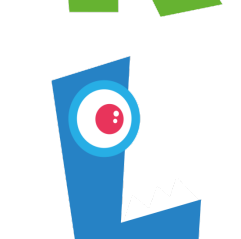
Hoofd, schouders, knie en teen: 5 keer



Klim op je stoel en spring er vanaf: 8 keer



Loop 20 tellen als een aap door de klas



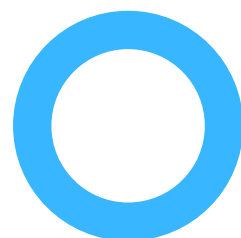
Ga op de grond zitten met je benen vooruit
Raak 10 keer je tenen aan



Zij sluit zij heen
Zij sluit zij terug
10 keer



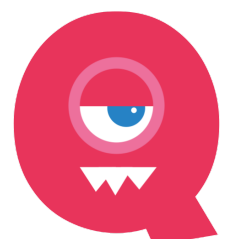
Hinkel 10 sprongen op je rechter been



Maak de letter O van jezelf
Probeer dit op zoveel mogelijk manieren



Marcheer tien tellen op de plaats



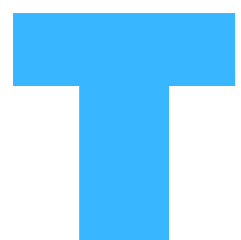
Doe 15 tellen alsof je op een paard rijdt



Ga op handen en knieën zitten
Maak je rug eerst bol en daarna hol
Herhaal dit 8 keer rustig



Bedenk 5 manieren waarop je op je stoel kunt zitten of staan zonder dat je voeten de grond raken



Sta 20 tellen op je rechter been



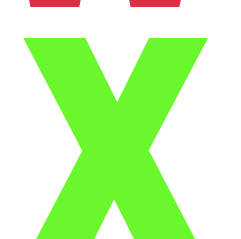
De neerkijkende hond
10 tellen



Maak een V: Ga op de grond zitten
Leun met je rug iets naar achteren
Doe je benen in de lucht en tel tot 10



Zwem een rondje door het lokaal.
Schoolslag heen en rugslag terug



Hou je armen voor je en draai ze snel om elkaar heen
Doe dit 20 tellen



Tik met je linker elleboog je rechter knie aan
Tik daarna met je rechter elleboog je linker knie aan
Herhaal 10 keer



Ga 20 tellen op je tenen staan
Probeer dit ook terwijl je je armen zover mogelijk boven je hoofd houdt