

BEWEEG JE NAAM!

LETTER

BEWEGING

A	5 X SPRINGEN MET 2 BENEN TEGELIJK
B	10 SEC. BALANCEREN OP JE RECHTER BEEN
C	5 X VOOR JE KLAPPEN EN ACHTER JE KLAPPEN
D	5 SPREID SLUIT SPRONGEN
E	10 X DE GROND AANTIKKEN EN DAARNA SPRINGEN
F	10 SEC. RENNEN OP DE PLAATS
G	10 JUMPING JACKS
H	10 SEC. BALANCEREN OP JE LINKER BEEN
I	5 KEER OPDRUKKEN
J	10 KIKKERSPRONGEN
K	15 KRUISSPRONGEN
L	10 SQUATS (KNIE BUIGINGEN)
M	10 SEC. HAKKEN BILLEN
N	10 SEC. KNIE HEFFEN
O	10 SEC. BOKSEN
P	10 KEER HINKELLEN OP JE LINKER BEEN
Q	15 SQUATS (KNIE BUIGINGEN)
R	15 SECONDEN PLANKEN
S	10 WISSELSPRONGEN
T	10 KEER HINKELLEN OP JE RECHTER BEEN
U	15 JUMPING JACKS
V	20 SEC. RENNEN OP DE PLAATS
W	10 KEER SPRINGEN MET 2 BENEN TEGELIJK
X	10 KIKKERSPRONGEN
Y	8 KEER OPDRUKKEN
Z	10 X DE GROND AANTIKKEN EN DAARNA SPRINGEN

**SCHOOL IN
ACTIE!**
SMART AND FIT