

BEWEEG JE NAAM

LETTER	OPDRACHT
A	10 x de bal in de lucht gooien en goed vangen
B	3 x een handstand tegen de muur maken. Loop met je voeten omhoog of schop je benen op
C	10 x de bal een rondje om je middel laten draaien
D	1 x “Hoofd-schouders-knie en teen...” zingen en doen
E	3x de trap op en af rennen of 1 minuut rennen op de plaats
F	3 x op de grond gaan zitten en weer opstaan zonder je handen te gebruiken terwijl je 1 oog dicht houdt
G	10 x slalommen tussen een rij van 6 schoenen
H	3 x een rondje door de woonkamer huppelen
I	15 x een kleine bal van je ene hand naar je andere hand gooien
J	10 x hinkelen op rechts, dan 10 x op links of 20 x als je het goed kan
K	5 x een koprol of boomstamrol maken
L	1 x een dopje in een glas mikken vanaf minimaal 1 meter afstand
M	1 x op de rug van je vader, moeder of oppas klimmen
N	1 x een dansje opzoeken op internet en die nadoen
O	5 sokkenbollen in de wasmand mikken vanaf 2, 3 of 4 meter
P	10 seconden stilstaan op je linker en rechter been of 30 seconden als je het makkelijk vindt
Q	10 x een kikkersprong maken
R	10 x een pollepel in de lucht gooien en goed opvangen
S	3 x een kopstand maken
T	Maak een stapel van boeken, wc-rollen en knuffels die hoger is dan jij zelf
U	1 minuut touwtje springen of springen op de plaats
V	Een dansje opzoeken op internet en die nadoen
W	20 seconden planken
X	Tik al hinkelend alle hoeken van de woonkamer aan
Y	5 x de bal in de emmer gooien vanaf 2, 3 of 4 meter.
Z	1 minuut een appel, pan of wc-rol op je hoofd balanceren

***Als je geen bal hebt, gebruik dan een ballon, knuffel, wc-rol of bol sokken.**