

Print de kaartjes en knip ze uit. Heb je geen printer? Maak dan zelf kaartjes. Verder heb je een bal, een flesje water en eventueel een springtouw nodig. Een stopwatch is ook handig en zet gezellig een muziekje op.

Fit en lenig memory

Leg de 32 kaartjes omgekeerd op tafel. Speel met minimaal 2 spelers. Wie 2 dezelfde kaartje heeft vonden moet de opdracht van de kaartjes eerst uit goed uitvoeren voordat er verder gespeeld mag worden. De andere speler houdt de tijd bij.

Fit en lenig circuit

Ben je alleen? Leg dan 16 kaartjes omgekeerd op tafel. Draai er 1 om en doe de opdracht. Ga door tot je ze alle 16 hebt gedaan.

<p>10 x buigen en strekken met een flesje water (links en rechts)</p> 	<p>10 x opdrukken</p> 	<p>10 x uitstappen met links en rechts</p> 	<p>30 sec sprinten op de plaats</p> 
<p>15 tellen volhouden</p> 	<p>15 tellen volhouden</p> 	<p>15 tellen volhouden</p> 	<p>15 tellen volhouden</p> 
<p>15 x spreid-sluit (jumping jack)</p> 	<p>1 minuut springen of touwtjespringen</p> 	<p>1 minuut dansen op de plaats</p> 	<p>20 keer de bal stuiten, tussendoor vangen mag</p> 
<p>15 tellen volhouden</p> 	<p>15 tellen volhouden</p> 	<p>10 tellen volhouden</p> 	<p>30 sec fietsen in de lucht</p> 

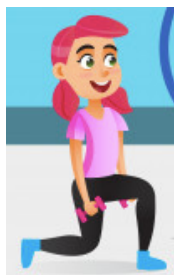
10 x buigen en strekken
met een flesje water
(links en rechts)



10 x opdrukken



10 x uitstappen met links
en rechts



30 sec sprinten op de
plaats



15 tellen volhouden



15 tellen volhouden



15 tellen volhouden



15 tellen volhouden



15 x spreid-sluit
(jumping jack)



1 minuut springen of
touwjespringen



1 minuut dansen op
de plaats



20 keer de bal stuiten,
tussendoor vangen mag



15 tellen volhouden



15 tellen volhouden



10 tellen volhouden



30 sec fietsen in de lucht

