



Corona beweegtijp van de dag

31/03/2020

11: 1 minuutttestjes: oefeningen die 60 sec duren.

Dag iedereen,

Vandaag enkele oefeningen die je gedurende 60 seconden probeert vol te houden. Zoek een medesporter (zus, broer, mama, papa...) en hou voor elkaar de tijd in de gaten. Kies 5 oefeningen uit de reeks.

- in evenwicht op één been staan
- schaarsprong springen (benen spreiden en sluiten)
- staan op één hand en twee voeten
- lopen ter plaatse
- staan in spreidstand met armen zijwaarts gestrekt
- stilstaan met een potje op je hoofd
- huppelen ter plaatse
- rondstappen met een lepel in je mond waarop een knikker ligt
- staan op één hand en één voet
- stoeltje zitten tegen een muur
- huppen ter plaatse (met voeten samen)
- planken



kleuteridee.nl



kleuteridee.nl

Veel succes,

juf Rita