Bewegen in coronatijdperk week 1 (doe elke dag minimum 1 iets)

Eerste graad

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rol met een bal vanop 10m door de gespreide benen van papa,mama, broer of zus Hoeveel keer lukt dit in 1 minuut? | Probeer 10x te springen in een touw met tussensprong  Herhaal dit 5 keer | Loop de trap 10x na elkaar op, keer traag terug |
| Maak 5 keer een koprol na elkaar  10x | Gooi een tennisbal op, laat hem 1x botsen en vang hem terug op…  5min | Verzamel alle knuffels in huis en werp van op een afstand van 3m in de wasmand  5min |

Tweede graad

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dribbel 10 rondjes met de bal rond de tuintafel | Probeer 10x te springen in een touw zonder tussensprong  Herhaal dit 5 keer | Loop de trap 10x na elkaar op, keer achterwaarts traag terug |
| Maak 3 keer een koprol voorwaarts en 2 keer achterwaarts na elkaar  10x | Gooi een tennisbal op, draai een volledig rondje, laat de tennisbal 1x botsen en vang hem terug op. Probeer dit 10 keer | Verzamel alle knuffels in huis en werp van op een afstand van 5m in de wasmand  5min |

Derde graad

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TRAP vanaf 10m een fles water om Probeer dit 10 keer | Probeer 10x te springen in een touw op één been Herhaal dit 5 keer | Loop de trap 10x na elkaar op en af |
| Loop 5min zonder wandelen | Bots vanop 5m afstand een tennisbal op de grond en laat hem landen in een emmer | Verzamel alle knuffels in huis en werp van op een afstand van 7m in de wasmand  5min |

Veel succes en groetjes meester Arnaud