

je eigen naam 'bewegen'

| Welke letters heb je nodig? | Wat ga je doen? |
|-----------------------------|---|
| A | 2x de trap op rennen (heen en weer) |
| B | 10x bal op de grond stuiten en vangen |
| C | 10 seconden hinkelen op je rechtervoet |
| D | 5x bal tegen de muur gooien en vangen |
| E | 10x touwtjespringen |
| F | loop met ei of balletje op een lepel 10 meter |
| G | maak 10 kikkersprongen |
| H | 10 seconden hinkelen op je linkervoet |
| I | 10x touwtjespringen |
| J | spring 5x keer zo hoog mogelijk |
| K | leg een theedoek op de grond en spring er 5x met twee benen naast elkaar overheen |
| L | 20 seconden huppelen |
| M | maak 10 wisselsprongen met linker en rechterbeen afgewisseld voor |
| N | 2x de trap oprennen, heen en weer. |
| O | 10x touwtjespringen |
| P | loop met ei of balletje op een lepel 10 meter |
| Q | 2x de trap oprennen, heen en weer |
| R | maak 10 wisselsprongen met linker en rechterbeen afgewisseld voor |
| S | maak 10 kikkersprongen |
| T | 10x benen sluiten en spreiden (springen) |
| U | 20 seconden huppelen |
| V | 10x bal op grond stuiten en vangen |
| W | spring 5 keer zo hoog mogelijk |
| X | 5x bal tegen muur gooien en vangen |
| Y | maak 10 kikkersprongen |
| Z | maak 10 wisselsprongen met linker en rechterbeen afgewisseld voor |