

HET

Hinkel 5 rondjes om de tafel.

BE-

Spring 10x als een kikker.

WEEG

Doe 5x hoofd, schouders, knie en teen.

KROON

Rol 7x als een boomstam over de grond.

TJE

Dans op een liedje!

Doe een gaaf kunstje met een bal.

Probeer een ballon zolang mogelijk hoog te houden.

Gooi en vang een bal 15x zo hoog mogelijk.

Tik 10x met je rechter-elleboog je linker-knie aan en 10x andersom.

Ga 15x springtouwen.

Balanceer 20 sec. op je linkerbeen en daarna op je rechterbeen.

Maak zelf een hindernisbaan en probeer 'm uit.