

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
---------	---------	----------	-----------	---------

Voor iedere dag vinden jullie hieronder een **challenge** (uitdaging), enkele **bewegingstussendoortjes** en **samen fit** oefeningen.
 Klik op de **link**, dan krijg je uitleg en/of een filmpje te zien.
 Veel succes en plezier!
 Juf Tine, Meester Thomas en Juf Astrid

★ CHALLENGES ★

HUISNUMMER CHALLENGE	PARCOURS CHALLENGE	VLEIETUIGJES CHALLENGE	DOMINO CHALLENGE	TRICKSHOT CHALLENGE
----------------------	--------------------	------------------------	------------------	---------------------



BEWEGINGSTUSSENDOORTJES



HINKELEN	DOOLHOF	REACTIE SPEL	PLANK REACTIE	PLANKING KLEUREN RACE
VOLG MIJ	HINKELEN	HINKELEN	LICHAAMSDELEN DANS	TAFELJUMP
ACTIE - REACTIE	SPRINT BATTLE	BLAD-STEEN-SCHAAR TIKKERTJE	DOOLHOF	AIR HOCKEY
		GANZENBORD	HINKELJUMP	STOPDANS



UITDAGENDE OEFENINGEN

Benodigdheden: 2 droge vossen/handdoeken



FITMIX 1

Oefeningen

1. 10x
2. 10x
3. 10x

FITMIX 2

Oefeningen

1. 10x
2. 10x
3. 5x

FITMIX 3

Oefeningen

1. 10x

FITMIX 4

Oefeningen

- 1 en 3 zijn moeilijk
2 en 4 zijn makkelijk

Je kiest 1 oefening en voert deze 3x 10 keer uit met telkens een pauze van 30 seconden.

FITMIX 5

Oefeningen

1. 10x
2. 5x Rechter been en
5x Linker been
3. 10x