

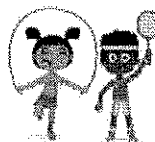
Dansen of sporten? Jij kiest!



Hou je meer van sporten?

Beweeg dan lekker buiten!

Kies!



Deze oefeningen kun je alleen of samen met broer, zus, papa of mama uitvoeren.

- ☐ Loop rondjes in de tuin of maak een stevige wandeling.



- ☐ Knijp een bal tussen je knieën.

Spring vooruit.



Hoe ver kom jij?

Speel je samen? Maak er een wedstrijd van!

- ☐ Ga liggen op je rug. Leg met gestrekte armen een bal achter je hoofd.

Breng nu je benen tot achter je hoofd. Probeer de bal met je voeten te pakken.

Breng je benen terug naar beneden. Leg de bal aan je voeteinde neer.

Gelukt? Probeer het dan ook andersom.



- ☐ Dribbel met de bal.

Hef je linkerknie. Kaats de bal onder je knie door.

Kun je verder dribbelen zonder de bal te verliezen?

Doe hetzelfde met je rechterknie.

Speel je samen?

Kaats de bal dan onder je knie door naar de andere.

