

3

4

5

6

7

8



3

4

5

6

7

8

3

4

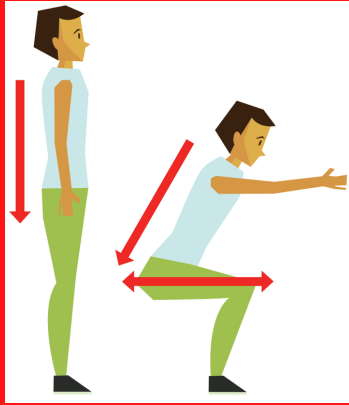
5

6

7

8

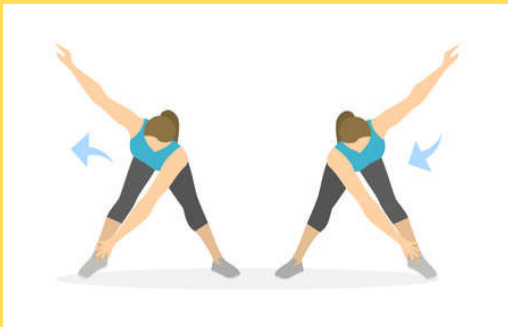




Squats



Jumping jacks



Tenen aantikken



Springen



Hakken-billen

Uitleg:

De kaartjes met getallen knip je uit, schud je door elkaar en leg je afgedekt voor je neer.

De leerlingen zien deze bladzijde met bewegingen. Jij trekt een kaartje. Hierop staat de kleur van de beweging en het getal geeft aan hoe vaak de beweging moet worden gedaan.