










KANGOEROES EN BENJAMINS

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<p>Memorylopen</p>  <p>Leg 20 speelkaarten omgedraaid op de grond. (Vb: van 1-10 de harten en de ruiten) Draai 2 dezelfde cijfers om. Heb je 2 dezelfde, dan mag je die meenemen. Maak de afstand tussen je startplaats en de kaarten zo groot als je kan.</p>	<p>kussenwerpen</p>  <p>Neem zoveel mogelijk kussens als je hebt en ga op 1 meter afstand van de zetel staan. Werp de kussen op de zetel. Lukt dit, ga dan 2 stappen achteruit en doe hetzelfde. Blijf achteruit gaan tot het niet meer lukt.</p>	<p>Kruipen</p>  <p><small>Beweging: kruipen als een baby</small></p> <p>Leg aan 1 hoek van de tafel 6 blokken.</p> <p>Begin aan overstaande hoek en kruip rond de tafel naar de blokken. Je mag maar 1 blok per keer meenemen naar je startplaats.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Neem 1 blok en kruip voorwaarts verder . Doe dit voor 3 blokken. 2) Bij de andere 3 blokken kruip je achterwaarts terug naar je startplaats. 	<p>Ballonspelen</p>  <p>Laat je mama of papa een ballon opblazen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Probeer deze zo lang mogelijk in de lucht te houden. Tel hoeveel keer je hem aantikt 2) Maak een toertje rond de tafel en hou terwijl de ballon in de lucht.  <ol style="list-style-type: none"> 3) Doe een touwtje aan de ballon en stamp tegen de ballon. 	<p>Handdoekspringen</p>  <p>Neem 3 WC-rollen en plaats deze op ongeveer 5 meter van je startpunt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rol de handdoek op met je tenen:  <ol style="list-style-type: none"> 2) Leg de opgerolde handdoek op de grond en spring er met 2 voeten over. Neem de handdoek en leg die terug voor je op grond richting Wc-rollen. Breng op deze manier de 3 Wc-rollen naar je startpunt. 	<p>Swishen</p>  <p>Zet een leuk liedje op en doe de swish 5 keer een halve minuut lang.</p>	<p>Aardappelloop</p>  <p>Neem een kleine aardappel of ui en plaats deze in een soeplepel. Neem de lepel in je hand. Leg hiermee een weg af:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ga naar buiten, loop rond de brievenbus en kom terug - loop de trap op en neer - loop een toer in de tuin - loop een toer rond de tafel. <p>Nadien doe je dit terug maar met de lepel in je andere hand.</p>

KANGOEROES EN BENJAMINS