








PUPILLEN

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<p style="text-align: center;">Springen</p>  <p>Opwarming: 3X 1,5 minuut touwje springen</p> <p>Leg het touw op de grond: 1) spring er voorwaarts over en rugwaarts terug(10X) 2) spring zijwaarts over het touw (10 X) 3) Zet 1 voet over het touw, wissel de voeten door te springen (10X)</p> <p>Herhaal alles 3 keer. Geen touw in huis, gebruik een keukenhanddoek.</p>	<p style="text-align: center;">Tennispingpong</p>  <p>Gebruik een tafel en een (tennis)bal. Speel pingpong met de bal, zonder paletten. Gooi de bal naar de overkant, de bal moet 1 keer botsen op de tafel. De persoon aan de andere zijde probeert de bal te vangen en gooit terug.</p>	<p style="text-align: center;">WC rol training</p> <p>1) Gooi de WC rol in de lucht en vang hem terug op. (15X) 2) Doe dit terwijl je rond stapt in huis. 3) Ga in spreidstand staan: geef de WC rol tussen je gestrekte benen door. (1 minuut)</p>  <p>4) Doe hetzelfde terwijl je rond de tafel stapt. (5 toeren) 5) De WC rol rond je buik geven .(1 minuut)</p>  <p>6) Ga zitten met gestrekte benen: tik met de WC rol je voeten. (10X)</p> 	<p style="text-align: center;">Stoeloefeningen</p> <p>1) kruip door de poten van de stoel en loop terug naar de voorkant van de stoel. (10X)</p>  <p>2) Zit recht op de stoel, hef je beide benen op tot ze gestrekt voor je zijn. (10X) 3) Doe dezelfde oefening maar hou je beide armen gestrekt in de lucht. 4) Sta 10 keer recht en ga terug zitten.</p>  <p>5) Breng afwisselend je knie naar tegenovergestelde elleboog. (10 keer)</p>	<p style="text-align: center;">Hindernisparcours</p> <p>Maak een parcours: Stoel 5 flessen 3 opgerolde handdoeken zetel</p> <p>Kruip onder de stoel, zigzag tussen de flessen, spring met 2 voeten samen over de handdoeken , kruip over de zetel en loop terug naar het startpunt. Maak er een wedstrijdje van tussen huisgenoten. Neem de tijd op met de GSM.</p>	<p style="text-align: center;">Samen dansen</p> <p>1) Volksdansen rond de tafel op : 't Smidje van Laïs</p> <p>www.youtube.com/watch?v=hz5RtnyBEEU</p> <p>2) stap rond de tafel en zwaai met je armen (volledig rond) 3) stap rond de tafel en breng je benen zo gestrekt zo hoog mogelijk 4) snelwandelen rond de tafel 5) zo snel mogelijk achterwaarts rond de tafel gaan</p> <p>Herhaal alles 3 keer.</p>	<p style="text-align: center;">Wandelen Skaten Steppen Lopen</p> <p>Buiten met de familie</p>