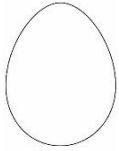


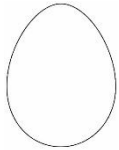
1



Loop op je hielen heen en terug door je kamer, blijf ook op je hielen bij het omdraaien.



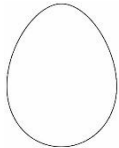
2



Ga op je tenen staan en spring touwtje (met een echt of onzichtbaar touw), armen draaien mee.



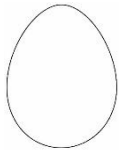
3



Stuiter een tennisbal (stuiterbal) naast je lichaam en vang hem ook elke keer weer op met diezelfde hand. Eerst 10x met je schrijfhand en daarna 10x met je andere hand.



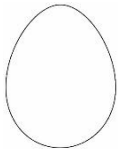
4



Leg 10 paaseitjes op de grond bij elkaar met een leeg potje/bakje er naast. Pak met je voet elke keer 1 paaseitje op en stop hem in het potje/bakje. Hoe snel heb jij alle 10 de eitjes in het potje/bakje? (Makkelijkste met blote voeten)



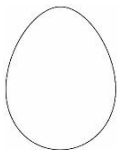
5



Ga liggen op je buik met in elke hand een paaseitje. Maak nu 10x een groot paasei met je armen (schoolslag armen). Begin altijd bovenaan en ga met je handen niet voorbij je schouders.



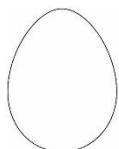
6



Houd in elke hand een paaseitje vast en maak 10x jumping jacks. Begin benen naast elkaar, armen laag - spreid benen en breng tegelijk armen omhoog.



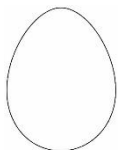
7



Ga liggen op je rug met benen gebogen. Breng billen omhoog van de grond en laat 10x een bal onder je door rollen. Ouder of broer/zus rolt deze. Wissel daarna van beurt.



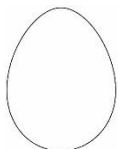
8



Ren heen en terug door je kamer. Ren vooruit en draai tegelijkertijd met borstcrawl armen.



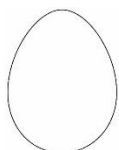
9



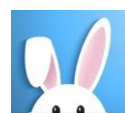
Ga zitten op de bank met je onderbenen over op het randje heen. Oefen nu 10 seconden spetter benen en/of 10x kikkerbenen.



10



Leg een rechte rij paaseitjes op de grond (ongeveer 30 cm uit elkaar). Loop met handen en voeten als krabbetje (wel bekende bruggetje) zijwaarts over de eitjes heen en ook weer terug. Let op! Je mag de eitjes niet aanraken, dus je billen moeten goed in de lucht blijven en probeer omhoog te blijven kijken!



Happy Easter!