

Pak een kaart en beweeg!

Het aantal wat je pakt met de kaart zijn de herhalingen!

<p>Geel Ruiten: </p>	<p>Groen Klaver: </p>	<p>Rood Harten: </p>	<p>Blauw Schoppen: </p>
 <p><i>Houd de ballon hoog, met hoofd, handen of voeten.</i></p>	 <p><i>Pak een bak / wasmand en mik je sokken er in.</i></p>	 <p><i>Pak een bak / wasmand en mik je sokken erin met je voet / tenen.</i></p>	 <p><i>Pak een plastic fles, beker of bakje. Probeer deze te flippen zodat het staat.</i></p>
 <p><i>Tijger onder de stoelen en of tafel door.</i></p>	 <p><i>Maak een handstand of loop met je voeten tegen de muur omhoog.</i></p>	 <p><i>Spring op een verhoging en er weer af.</i></p>	 <p><i>Maak een koprol (op iets zachts) of een rolletjedrop (van buik naar rug rollen).</i></p>
 <p><i>Pak een bal en gooi of rol deze tegen de muur, probeer m tegen te houden of te vangen.</i></p>	 <p><i>Touwtjespringen! Je kan ook het touwtje op de grond neerleggen en dan erover heen springen.</i></p>	 <p><i>Maak kikersprongen.</i></p>	 <p><i>Loop op handen en voeten als een beer of een krab.</i></p>

