

Mobilee thuismemory

Deze week spelen we memory! We hebben weer 16 opdrachten voor je. Hoe speel je het?

Vorbereiding

- Print de pagina's met memorykaartjes 2x uit, enkelzijdig
- Plak deze pagina's met de lege kant van het papier op gekleurd papier (op die manier kan je niet zien wat er op de kaartjes staat als ze op z'n kop liggen)
- Knip alle kaartjes uit

Tijd om te spelen! Je kan het alleen spelen of met elkaar.

- Zoek een plek met genoeg ruimte om memory te spelen en de opdrachten uit te voeren
- Leg alle kaartjes met op z'n kop neer
- Draai steeds twee kaartjes om: zijn ze hetzelfde dan mag je de opdracht van het kaartje uitvoeren. Heb je twee verschillende kaartjes gevonden, dan draai je ze weer om en draai je de volgende twee kaartjes om.

Wil je liever alleen de opdrachten uitvoeren? Dan kan je net als de bingo steeds een opdracht doen en deze afstrepen. Je hoeft dan de pagina's maar 1x uit te printen.

Veel plezier! Volgende week staan er weer nieuwe opdrachten voor je klaar.

Sta 10 seconden stil op je tenen en rust dan 5 seconden uit. Ga dan weer 10 seconden op je tenen staan

Maak 3x een zweefstand en blijf elke keer 5 seconden staan. Langzaam tellen!



Maak een handstand tegen de muur met je buik tegen de muur. Houd 5 seconden vast



Maak 3x een koprol achterover, bijvoorbeeld op bed of op een turnmatje

Ga 20x op een stoel zitten en staan

Maak een spagaat met je linkerbeen voor en daarna met je rechterbeen voor. Houd allebei 15 seconden vast

Zwaai 10x je been zo hoog mogelijk op, eerst met je linkerbeen en dan met je rechterbeen



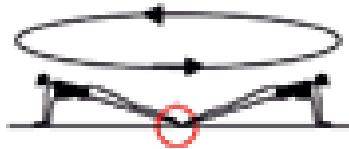
Stap 20x een traprede op en af

Ga 1
minuut
rennen
op je plek
en hef je
knieën zo
hoog
mogelijk

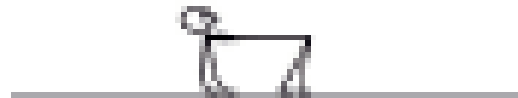


Maak een kattensprong +
streksprong achter elkaar. Doe dit 3x

Maak een ligsteun en loop een rondje
waarbij je voeten op dezelfde plek
blijven en je handen een rondje lopen



Kruip als een kreeft onder de tafel
door



Maak een
bolletje en
schommel
achterover
en probeer
weer op te
staan. Doe
dit 3x



Verzin zelf een leuke oefening om te
doen en doe dit 5x

Maak 5x een radslag, je mag ook
proberen om deze op 1 arm te maken

Ga 1
minuut
rennen op
je plek en
doe daarbij
je hakken
naar je
billen

