

Mobilee thuisgym

Deze week hebben weer nieuwe opdrachten om (samen) te bewegen. Doen jullie mee?

Begin met (samen) dansen op een vrolijk liedje. Dans bijvoorbeeld mee op *Klap Klap Stap Stap*. Kijk en luister goed naar het liedje en doe de bewegingen mee.

<https://www.youtube.com/watch?v=GtOjWTKhWV8>

Maak daarna samen een klauterparcours door de woonkamer. Voor inspiratie kan je kijken op: <https://www.youtube.com/watch?v=e2U5wWAvyXg> of

<https://www.youtube.com/watch?v=ip7fKCsmiA>. Gebruik voor het parcours bijvoorbeeld:

- a. Stoelen
- b. Tafel
- c. Schilderstape
- d. Schoonmaaksponsjes
- e. Ballon of bal
- f. Kleedje
- g. Boeken

Dan is het tijd om nog even met een ballon te spelen, die hebben jullie misschien wel in huis? Zoek een krant en rol deze op of pak een vliegenmepper. Probeer nu de ballon zo vaak mogelijk hoog te houden. Speel je samen? Dan kan je ook 'tennisen' met de ballon. Dat kan ook met de handen in plaats van de krant of vliegenmepper.

Veel plezier! Volgende week hebben we weer nieuwe opdrachten voor je.

