bv sport

#blij van bewegen spel

6. Nog een keer gooien
9. 1 plaats terug
14. 3 plaatsen vooruit
18. Ga verder naar 23
22. Terug naar start
27. 4 plaatsen vooruit
32. 1 beurt overslaan
36. 2 plaatsen vooruit
40. Nog een keer gooien
45. 2 plaatsen terug
50. 1 beurt overslaan
52. Ga terug naar 35
58. Nog een keer gooien
59. 3 plaatsen terug
62. 1 beurt overslaan

finish

start

- 10x sit-up
- 10x springen en grond aantikken
- 10x hak-en-teen
- 30 sec. balanceren op 1 been
- 22
- 30 sec. balanceren op 1 been
- 30 sec. rennen op plaats
- verzin een opdracht voor een ander
- 18
- 15 sec. muurzitten
- 10x knie heffen
- 10x kikker-sprongen
- 14
- 10x sit-up
- 10x opdrukken
- 30 sec. armen draaien
- 20 sec. planken
- 9.
- 10x knie buigingen
- 10x squaten
- 6.
- 30 sec. hakken billen
- 10x opdrukken
- 20 sec. knieheffen
- 10x sit-up
- 15x jumping jack
- 30 sec. balanceren op 1 been
- 20x spreid-sluit sprong
- 40
- 15x sit-up
- 30 sec. planken
- 15x kikker-sprongen
- 36
- 15x knie heffen
- 10 sec. muurzitten
- draai 10 rondjes
- 32
- zing; hoofd, schouders, knie en teen
- 15x knie heffen
- 10x hinkelen op links
- 15x squaten
- 27
- 58
- 5x hoog springen
- 10x hinkelen op links
- 10x opdrukken
- zing; oh ramsamsam
- verzin een opdracht voor een ander
- 52
- 10x opdrukken
- 50
- 10x sit-up
- draai 5 rondjes
- 10x hinkelen op rechts
- sta 15 sec. op 1 been
- 45
- 10x heel hoog springen
- 59
- 10x squaten
- 20 sec. planken
- 62

#blij van sport