

Bewegingsopdrachten 1ste graad november-december



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

<u>Springen ter plaatse</u> 10 wisselsprongen uitvoeren.	<u>Draaimolen L & R</u> 3 maal naar elke kant, met tussenin 10 tellen de ogen sluiten.	<u>Hinkelen</u> 10 keer ter plaatse hinkelen op elk been.	<u>Trekken en duwen</u> Handpalmen tegen elkaar plaatsen, voor borst 10 seconden hard duwen tegen elkaar. Nadien handen in elkaar en 10 seconden hard trekken naar buiten toe.
--	--	---	--

Bewegingsopdrachten 1ste graad november-december



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

<u>Springen ter plaatse</u> 10 wisselsprongen uitvoeren.	<u>Draaimolen L & R</u> 3 maal naar elke kant, met tussenin 10 tellen de ogen sluiten.	<u>Hinkelen</u> 10 keer ter plaatse hinkelen op elk been.	<u>Trekken en duwen</u> Handpalmen tegen elkaar plaatsen, voor borst 10 seconden hard duwen tegen elkaar. Nadien handen in elkaar en 10 seconden hard trekken naar buiten toe.
--	--	---	--

Bewegingsopdrachten 2de graad november-december



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

<p><u>Springen ter plaatse</u> 10 wisselsprongen uitvoeren terwijl de armen zijwaarts op en neer bewegen.</p>	<p><u>Draaimolen L & R</u> 3 maal naar elke kant, met tussenin 10 tellen de ogen sluiten.</p>	<p><u>Hinkelen</u> 2 keer in een ronde hinkelen naar links, 2 keer in een ronde hinkelen naar rechts.</p>	<p><u>Trekken en duwen</u> Handpalmen tegen elkaar plaatsen, voor borst 10 seconden hard duwen tegen elkaar. Nadien handen in elkaar en 10 seconden hard trekken naar buiten toe.</p>
--	--	--	--

Bewegingsopdrachten 2de graad november-december



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

<p><u>Springen ter plaatse</u> 10 wisselsprongen uitvoeren terwijl de armen zijwaarts op en neer bewegen.</p>	<p><u>Draaimolen L & R</u> 3 maal naar elke kant, met tussenin 10 tellen de ogen sluiten.</p>	<p><u>Hinkelen</u> 2 keer in een ronde hinkelen naar links, 2 keer in een ronde hinkelen naar rechts.</p>	<p><u>Trekken en duwen</u> Handpalmen tegen elkaar plaatsen, voor borst 10 seconden hard duwen tegen elkaar. Nadien handen in elkaar en 10 seconden hard trekken naar buiten toe.</p>
--	--	--	--

Bewegingsopdrachten 3de graad november-december



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

<p><u>Springen ter plaatse</u> 10 wisselsprongen uitvoeren terwijl de armen zijwaarts op en neer bewegen.</p>	<p><u>Draaimolen L & R</u> 3 maal naar elke kant, met tussenin 10 tellen de ogen sluiten.</p>	<p><u>Bodydrum</u> Leerlingen werken per twee: ze krijgen twee minuten de tijd om een bodydrum in elkaar te steken.</p>	<p><u>Trekken en duwen</u> Handpalmen tegen elkaar plaatsen, voor borst 10 seconden hard duwen tegen elkaar. Nadien handen in elkaar en 10 seconden hard trekken naar buiten toe.</p>
--	--	--	--

Bewegingsopdrachten 3de graad november-december



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

<p><u>Springen ter plaatse</u> 10 wisselsprongen uitvoeren terwijl de armen zijwaarts op en neer bewegen.</p>	<p><u>Draaimolen L & R</u> 3 maal naar elke kant, met tussenin 10 tellen de ogen sluiten.</p>	<p><u>Bodydrum</u> Leerlingen werken per twee: ze krijgen twee minuten de tijd om een bodydrum in elkaar te steken.</p>	<p><u>Trekken en duwen</u> Handpalmen tegen elkaar plaatsen, voor borst 10 seconden hard duwen tegen elkaar. Nadien handen in elkaar en 10 seconden hard trekken naar buiten toe.</p>
--	--	--	--

