

ALFABET BEWEEGKAART

Zorg dat je genoeg ruimte hebt om je heen

Kies een woord, bijvoorbeeld 'bewegen' of je eigen naam, voor elke losse letter is er een opdracht Kun jij het hele woord uitvoeren? Kies nu een ander woord. Kies elke da 3 woorden die je uitbeeld.

ALFABET beweegkaart			
A	Spring 10x op en neer	N	Raap een bal op zonder je handen te gebruiken
B	Draai 5 rondjes	O	Loop 50 stappen achteruit en ren terug
C	Spring met 1 been 5 keer	P	Maak 20 stappen zijwaarts en hinkel terug
D	Ren naar de dichtstbijzijnde deur en ren terug	Q	Kruip 10 tellen als een krab
E	Loop 5 tellen als een beer	R	Loop 5 tellen als een leeuw
F	Doe 3 keer een radslag	S	Buk en raak je tenen 20 keer aan
G	Ga in een X staan en sluit en open je armen en benen 10x	T	Doe 17 tellen net alsof je aan het fietsen bent met je benen
H	Spring 8 keer als een kikker	U	Rol een bal naar voren door alleen je hoofd te gebruiken
I	Balanceer 10 tellen op je linker been	V	Flapper 25 keer als een vogel met je armen
J	Balanceer 10 tellen op je rechter been	W	Doe 15 tellen net alsof je paard rijdt
K	Marcheer 12 tellen als een soldaat	X	Probeer 15 tellen lang de wolken aan te raken
L	Doe net alsof je 20 keer touwtje springt	Y	Loop 10 tellen op je knieën
M	Doe 3 keer een koprol	Z	Druk jezelf 10 keer op met je armen.