

**Bewegingstussendoortje 3<sup>de</sup> leerjaar:**

<b>NAAM:</b>		<b>HOEVEEL KAN JE ER DOEN IN 60 SECONDEN??</b>
	<b>jumping-jacks</b>	
	<b>buikspieroefeningen</b>	
	<b>dijen heffen</b>	
	<b>tenen tikken</b>	
	<b>pompen vanuit knie- steun</b>	
	<b>stap op, stap af</b>	
	<b>springen in een springtouw</b>	