

Hallo iedereen,

Kan je je energie niet kwijt?

Probeer eens 1 van deze uitdagingen!

Veel plezier ermee !



OPWARMEN

Zapp warming up 1	https://youtu.be/xfALnyRhA1s
Zapp warming up 2	https://youtu.be/SZ5zrk0WleM
Zapp warming up 3	https://youtu.be/h0UbNxfw30
Zapp warming up 4	https://youtu.be/wdrXFKMslXs
Zapp warming up 5	https://youtu.be/S8n4Ren2N78

DANSEN

Fitlala - dansles	https://youtu.be/pkj_pDCWDwc
Fitlala - Clip	https://youtu.be/ho9CfacTxpA
Reis mee - dansles	https://youtu.be/EhOxcdlYcss
Reis mee - Clip	https://youtu.be/Agy0kqdMBDE
Kom erbij! - dansles	https://youtu.be/OwwsvLRyn44
Kom erbij! - Clip	https://youtu.be/AVFa9hea4Bw
Red de bij - dansles	https://youtu.be/6pKXkjUsjwl
Red de bij - Clip	https://youtu.be/cPDKS45RhkA
Dans met tante Rita - Minidisco	https://youtu.be/HX5K7W0dfTs
Baby Shark	https://youtu.be/XqZsoesa55w
Baby Shark dansje	https://youtu.be/aMGQtiQUdkA

DANS voor 3^{de}, 4^{de}, 5^{de} en 6^{de} leerjaar

Opwarming 1	https://youtu.be/8LnlCo4M-Bg
Opwarming 2	https://youtu.be/Hh-F2L42sEM
Opwarming 3	https://youtu.be/t6PmB6tMBOc
Opwarming 4	https://youtu.be/CTz4mFACm90

Opwarming 5	https://youtu.be/7sGajySAWMA
Opwarming 6	https://youtu.be/glYNUDE70Y8
Opwarming 7	https://youtu.be/aXDvdCDAYHo
Dans 1	https://youtu.be/seg8bLgxV1g
Dans 2	https://youtu.be/v4RvOm40t6E
Dans 3	https://youtu.be/KFV2yU1Wc8I
Dans 4	https://youtu.be/g8_xjk0FZLI
Dans 5	https://youtu.be/CV5pHJ4Zy4Q
Dans 6	https://youtu.be/3KRroqII9Ow
Dans 7	https://youtu.be/MI-2Kkc6A8w
Dans 8	https://youtu.be/JzPVI3PH7AY
Dans 9	https://youtu.be/0kS59AYQVDI
Dans 10	https://youtu.be/6rLpGq7uamg
Dans 11	https://youtu.be/BPkkWdgNG-Q

PLANKEN

Planken voor kinderen	https://youtu.be/dkOIblknpUw
-----------------------	-------------------------------------------------------------------------

YOGA

Yoga for kids	https://youtu.be/X655B4ISakg
Dieren Yoga	https://youtu.be/8OJI9PZDHqo
Zonnegroet	https://youtu.be/oxdTqdXSYh8
Brullen als een leeuw, stil als een muis	https://youtu.be/pY5Xiktwu4A
Droomavontuur Yoga	https://youtu.be/dBouLrIZqnk
Yoga voor het slapen gaan	https://youtu.be/cxyHSOSLuLU
Een volledige Yoga les in het Engels	https://youtu.be/-qBOdAde-mg

