

BEWEEG JE NAAM

Voer elke beweging uit met de letters van je naam.

Probeer ook eens andere namen te vormen of zinnen te maken...

A	spring 10 keer 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 zijwaards en hinkel terug
D	ren naar de dichtsbijzijnde deur en ren terug	Q	kruip 10 tellen als een krab
E	loop 5 tellen als een beer	R	loop 5 tellen als een beer
F	doe 3 keer een radslag	S	buk en raak je tenen 20 keer aan
G	ga in een X staan, sluit en open je armen en benen 10 keer	T	doe 17 tellen net alsof je aan het fietsen bent met je handen
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	loopt 10 tellen op je knieën
M	doe 3 keer een koprol	Z	druk jezelf 10 keer op met je armen

