

# NAMENSPEL

## KIES EEN NAAM. BIJ ELKE LETTER HOORT EEN TURNOEFENING.

Kies een naam. Dat mag een voornaam zijn of een familienaam of de naam van een heel lief vriendje. Schrijf die naam op een papiertje. Bij elke letter hoort een turnoefening. Alle turnoefeningen van de naam gedaan? Kies dan een nieuwe naam. Veel plezier!

- A Loop op handen en voeten rond de tafel
- B Maak je zo groot mogelijk en maak je daarna zo klein mogelijk. 10x
- C Hinkel 10 tellen op één been
- D Maak 10 konijnsprongen voorwaarts
- E Ga 10 keer op een krukje zitten en sta terug recht
- F Sta 10 tellen op je rechterbeen
- G 5 keer op de grond gaan liggen op je buik en terug rechtstaan
- H Maak van je sokken een bolletje en gooi deze in de mand. Doe dit 5 keer
- I Leg een voorwerp op je hoofd en stap 10 stappen rond. Het voorwerp mag niet op de grond vallen
- J Kruip met handen en knieën 5 keer rond de zetel
- K 10 tellen knieën heffen
- L 10 tellen hakbil (hielen raken het achterwerk)
- M Maak in elk bed een koprol
- N Zet een muziekje op en shake erop los gedurende 30 seconden
- O Spring 10 keer zo hoog mogelijk ter plaatse
- P Spring 5 keer zo ver mogelijk
- Q Maak een plank (op ellebogen en voeten steunen) gedurende 10 tellen
- R Geef 10 maal een kussen boven je hoofd en onder je benen door
- S Kruip 4 keer over en onder tafel
- T Ga op je rug liggen en maak een bolletje. Wiebel 10 keer heen en weer

- U      Ga op je bed staan en spring eraf
- V      Neem 2 grote zakdoeken en leg deze onder je voeten. Schaats zo het hele huis door
- W      Loop 20 stappen achterwaarts op je tenen en kom terug op je hielen
- X      Ga op je rug liggen met je benen gestrekt in de lucht. Duw jezelf op zodat je achterste van de grond komt ("kaars")
- Y      Maak gestrekte zijwaartse armen en maak 10 cirkeltjes voorwaarts en achterwaarts. Hou je armen horizontaal
- Z      Sta voor een stoel/zetel en ga 10 keer door de benen zodat je lichtjes de stoel raakt en sta weer recht