

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

B draai 5 rondjes

C spring met 1 been 5 keer

D ren naar de dichtsbijzijnde deur en ren terug

E loop 5 tellen als een beer

F doe 3 keer een radslag

G ga in een X staan, sluit en open je armen en benen 10 keer

H spring 8 keer als een kikker

I balanceer 10 tellen op je linker been

J balanceer 10 tellen op je rechter been

K marcheer 12 tellen als een soldaat

L doe net alsof je 20 keer touwtje springt

M doe 3 keer een koprol

N raap een bal op zonder je handen te gebruiken

O loop 50 stappen achteruit en ren terug

P maak 20 stappen zijwaards en hinkel terug

Q kruip 10 tellen als een krab

R loop 5 tellen als een beer

S buk en raak je tenen 20 keer aan

T doe 17 tellen net alsof je aan het fietsen bent met je handen

U rol een bal naar voren door alleen je hoofd te gebruiken

V flapper 25 keer als een vogel met je armen

W doe 15 tellen net alsof je paard rijdt

X probeer 15 tellen lang de wolken aan te raken

Y loopt 10 tellen op je knieën

Z druk jezelf 10 keer op met je armen

