**5 bewegingstussendoortjes. Doe deze met broer/zus/mama of papa.**

**Jammer genoeg nog niet met vriendjes…**

*1.Heb je toiletpapier kunnen hamsteren? Hier een aantal leuke oefeningetjes. Doe ze snel of traag-veel of weinig keer, naargelang je leeftijd.*

https://www.youtube.com/watch?v=2xoTjKAqxFA

*2.Blaas een propje of watje/pingpongballetje naar elkaar op de grond, tafel, …*

*3.Duimworstelen*

4.*Gooien met propjes/opgerolde sokken, …Dit kan in een emmer /wasmand van mama. Of zo ver mogelijk, …*

*5.Hang een touw ergens in huis. Neem de wasspelden van mama. Hang de wasspelden 1 voor 1 aan het touw. Doe eventueel een race tegen een huisgenoot ☺.*

Veel plezier! Juf Els.

**Oefeningen op een stoel.**
*Kan zeker ook met mama /papa/broer of zus.*
*Tip : zet een leuk muziekje op .*

*Zit mooi recht. Hef je beide benen omhoog zonder je bovenlichaam te bewegen.*
*Graad 1 = 5 keer*
*Graad 2 = 8 keer*
*Graad 3 = 10 keer*

*Zit mooi recht. Hef eerst je rechterbeen omhoog. Hou dit vast voor 8 tellen. Idem linkerbeen.*
*Graad 1 = 2 keer per been*
*Graad 2 = 4keer per been*
*Graad 3 = 5 keer per been*

*Hou je onderrug tegen je stoel. Kom met je romp naar voor en raak met je linkerhand je rechtervoet aan.*
*Terwijl doe je je rechterarm ver naar achter.*
*Rek je goed uit. Hou dit voor 8 tellen.*
*Herhaal dit ook omgekeerd.*
*Graad 1 = 2 keer per voet*
*Graad 2 = 4 keer per voer*
*Graad 3 = 5 keer per voet*

*Ga naast je stoel staan. Als je geen zijleuning hebt, draai dan je stoel met de rugleuning naar jou.*
*Hef je rechterbeen en je rechterarm. Hou dit aan.*
*Graad 1 = Hou 8 tellen aan. Doe dit 3 keer langs elke kant.*
*Graad 2 = Hou 10 tellen aan. Doe dit 5 keer langs elke kant.*
*Graad 3 = Hou 12 tellen aan. Doe dit 5 keer langs elke kant.*

*Hou je rug mooi recht. Hef je linkerbeen omhoog en breng je rechter ellenboog naar je linkerknie. Goed de ellenbogen naar buiten duwen. Hou dit 8 tellen aan.*
*Graad 1 = 3 keer elke kant*
*Graad 2 = 5 keer elke kant*
*Graad 3 = 7 keer elke kant*

*Ik heb de oefeningen ingedeeld per graad. Het aantal keren is slechts een richtlijn. Doe de oefeningen zo veel je wil ☺.*

*Veel succes!*
*Juf Els.*