


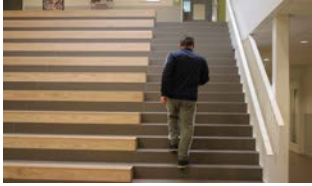

















# Vosheuvel in beweging!

<b>Heel veel succes en beweegplezier!</b>	<b>Tegen de muur zitten</b>	<b>Planken</b>	<b>fietsen</b>	<b>Traplopen</b>	<b>Wc-rol oefening</b>
	★ 15 seconden	★ 20 seconden	★ 10 minuten	★ 3 keer op en neer	★ 15 keer
	★★ 30 seconden	★★ 40 seconden	★★ 25 minuten	★★ 8 keer op en neer	★★ 10 keer
	★★★ 45 seconden	★★★ 60 seconden	★★★ 45 minuten	★★★ 15 keer op en neer	★★★ 5 keer
	<b>Ballon hooghouden</b>	<b>Freerunnen</b>	<b>Jongleren</b>	<b>Wandelen</b>	<b>Speeltuín</b>
	★ Met dienblad/hand	★ 10 minuten	★ Met 1 voorwerp	★ 10 minuten	★ 15 minuten
	★★ Met een racket	★★ 25 minuten	★★ Met 2 voorwerpen	★★ 25 minuten	★★ 30 minuten
	★★★ Samen overspelen	★★★ 45 minuten	★★★ Met 3 voorwerpen	★★★ 45 minuten	★★★ 60 minuten
	<b>Rollen</b>	<b>Estafette</b>	<b>Sjoelen</b>	<b>Trapoefening</b>	<b>Kranten mikken met sokken</b>
	★ Op je zij over de kussens	★ 3 minuten	★ 1 potje	★ 25 keer	★ vanaf 2 meter
	★★ Koprol op het bed	★★ 6 minuten	★★ 3 potjes	★★ 20 keer	★★ Vanaf 4 meter
	★★★ Koprol aan de rekstok	★★★ 9 minuten	★★★ 5 potjes	★★★ 15 keer	★★★ Vanaf 6 meter
<b>Voetballen</b>	<b>Touwtje springen</b>	<b>Knikkeren</b>	<b>Speeltuín</b>	<b>Lijnbal</b>	
★ Tegen de muur schieten	★ 25 keer	★ In putje rollen met je hand	★ 15 minuten	★ Strandbal of ballon	
★★ Overspelen	★★ 50 keer	★★ In putje schuiven met je vinger	★★ 30 minuten	★★ Overgooien met bal	
★★★ wedstrijdje	★★★ 100 keer	★★★ Wedstrijdje	★★★ 60 minuten	★★★ Wedstrijdje met bal	

# Vosheuvel in beweging!

YouTube link <https://m.youtube.com/channel/UCPAFv-gcZr8gLP-GSA0nvrA>

<p><b>Tegen de muur zitten</b></p> 	<p><b>Planken</b></p> <p>Let op dat je lichaam recht is.</p> 	<p><b>fietsen</b></p> 	<p><b>Traplopen</b></p> 	<p><b>Wc-rol oefening</b></p> <p>Zie de youtube link   - - - - -</p>
<p><b>Ballon hooghouden</b></p> <p>Ballon kan je vervangen door bal.</p> 	<p><b>Freerunnen</b></p> 	<p><b>Jongleren</b></p> <p>Doek kan je vervangen door bal.</p> 	<p><b>Wandelen</b></p> 	<p><b>Speeltuín</b></p> 
<p><b>Rollen</b></p> 	<p><b>Estafette</b></p> <p>Neem een voorwerp mee.</p> 	<p><b>Sjoelen</b></p> <p>Je kan ook je eigen bak maken.</p> 	<p><b>Trapoefening</b></p> <p>Zie de youtube link   - - - - -</p>	<p><b>Kranten mikken met sokken</b></p> <p>Bovenhands gooien.</p> 
<p><b>Voetballen</b></p> <p>Schiet met de binnenkant van voet.</p> 	<p><b>Touwtje springen</b></p> <p>Zie de youtube link   - - - - -</p>	<p><b>Knikkeren</b></p> 	<p><b>Speeltuín</b></p> 	<p><b>Lijnbal</b></p> <p>Ballon kan je vervangen door bal.</p> 