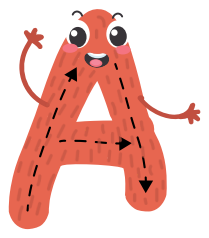
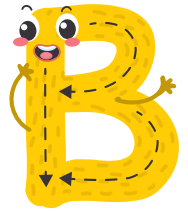


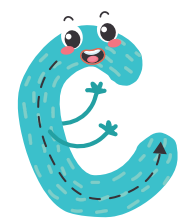
Bewegend leren ABC



Buk en tik 10 keer je tenen



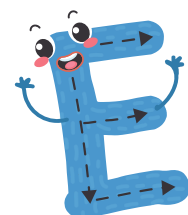
Spring 8 keer op en neer



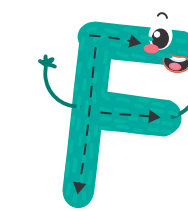
Draai 5 rondjes



Maak 2 koprollen



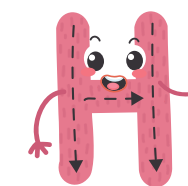
Klap 4 keer in je handen



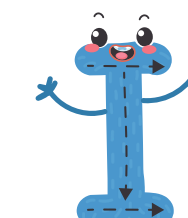
Doe 10 tellen alsof je met een paard rijdt



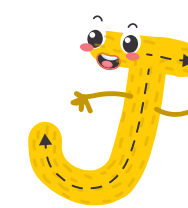
Stap 20 stappen achteruit en loop weer terug



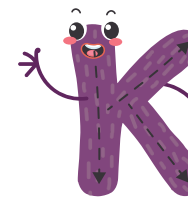
Hurk 8 keer op en neer



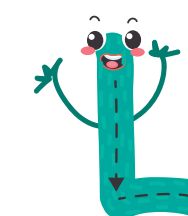
Huppel 15 keer heen en weer



Probeer 10 tellen de wolken te raken



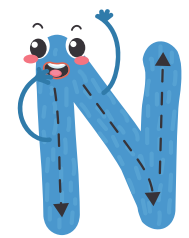
Kruip 8 tellen als een krab



Spring 10 keer op en neer



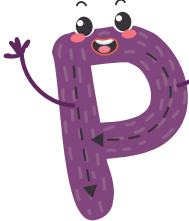
Loop 10 tellen als een hond



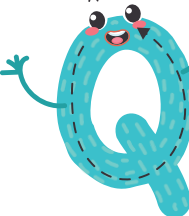
Balanceer 8 tellen op je linkerbeen



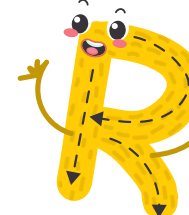
Balanceer 8 tellen op je rechterbeen



Duw je 5 keer omhoog op je armen



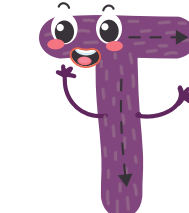
Beweeg 10 tellen als een slang



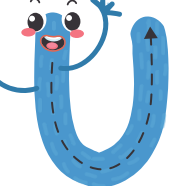
Doe 8 tellen alsof je aan het fietsen bent met je handen



Doe 8 keer alsof je touwtje springt



Kruip 4 tellen als een leeuw



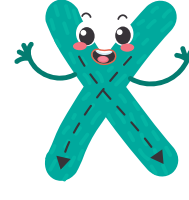
Spring 3 keer op en neer



Spring 8 keer op 1 been



Zwaai 6 keer met je armen heen en weer



Schud 10 tellen met je billen



Klap 6 keer op je bovenbenen



Steek je tong uit en draai 3 rondjes

