



Sportbedrijf
Kaag en Braassem



Start

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62

1. 5 meter hinkelen
2. 5x op de grond zitten en staan
3. Ga naar nummer 20
4. Beurt overslaan
5. Geef iemand een high five
6. Loop een rondje om de tafel
7. Gooi nog een keer
8. Doe 5 tellen je ogen dicht



9. Beurt overslaan
10. 5 tellen zittend trappelen met lange benen, lange tenen (rugcrawl benen)
11. Ga drie plaatsen terug
12. Liggen op de grond op je rug en trappel met lange benen, lange tenen (rugcrawl benen)
13. 5 kikkersprongen



14. 5 tellen op 1 been staan
15. Beurt overslaan
16. Ga staan 10 tellen draaien met de armen naar voren als een molen (borstcrawl armen)
17. Lange benen wijd en sluit

18. Drie plaatsen vooruit
19. Doe een koprol
20. Pak de bellenblaas en blaas 5x
21. Ga 4 plaatsen terug
22. Ga naar plek 35



23. 5 tellen adem inhouden
24. Ga staan 10 tellen draaien met de armen naar achter als een molen (rugcrawl armen)
25. Ga terug naar plek 6

26. 10 keer hoog springen en een high five geven
27. Ga liggen op je buik en doe 5x kikker wijd sluit met je benen
28. Loop 2 meter op je hakken
29. Blijf zitten en doe 5x lange armen rondje voor je mondje en weer lange arem
30. Alle spelers als een kikker springen door de kamer



31. 10x hinkelen door de kamer
32. Ren een rondje om de tafel

33. 10x op de grond gaan zitten en weer staan
34. Beurt overslaan
35. Ga 10 tellen staan met je ogen dicht
36. Geef iedereen een high five
37. 10 tellen op 1 been staan met je ogen dicht
38. Maak een selfie



39. 10 tellen zittend trappelen met lange benen lange tenen (rugcrawl benen)
40. Ga staan 10 tellen draaien met de armen naar voren als een molen (borstcrawl armen)
41. 10x lange benen wijd sluit
42. Beurt overslaan
43. Doe een koprol
44. Op je buik liggen, armen omhoog en met lange benen lange tenen trappelen (borstcrawl benen)

45. Gooi nog een keer
46. Ga 4 plaatsen terug
47. 7 tellen je adem inhouden
48. Allemaal 5 x als een kikker springen
49. Drie plaatsen vooruit



50. Ga liggen op je buik en doe 7x kikker wijd sluit met je benen
51. Ga staan en 10 tellen draaien met de armen naar achter als een molen (rugcrawl armen)
52. Gooi nog een keer
53. Blijf zitten en doe 10 keer lange armen rondje voor je mondje en weer lange armen (schoolslag)
54. Maak 2x een koprol

55. Ga liggen en rol van je buik naar rug
56. Maak samen met je ouders een bakje fruit klaar voor iedereen
57. Spring met de benen naast elkaar door de kamer

58. Drie plaatsen vooruit
59. Draai een rondje met je ogen dicht
60. Pak de bellenblaas en blaas 5x
61. Loop 3 meter op je hakken
62. Drie plaatsen terug

63. GEWONNEN MAAK EEN TEKENING VOOR DE ZWEMJUFFEN EN MEESTER S