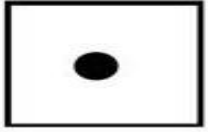
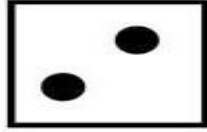


b



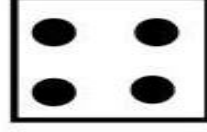
ne



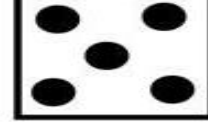
w



ne



og



ne



n



- 1 geel Ik lig in ruglig en hou de bal omhoog. Warre probeert om 'zachtjes' de bal weg te duwen en ik houd het tegen met mijn buikspieren.
- 1 rood We zitten op de knieën en draaien onze armen 50x in de ene richting en 50x in de andere. Fwieuw!!
- 1 blauw Push-ups tegen de muur: superleuk en minder belastend! (en ook net zo'n beetje als Spiderman!)
- 1 groen We buigen en strekken onze armen achter ons, terwijl we een bal vasthouden. Onze ellebogen blijven naar de lucht gericht.
- 2 geel We gaan squatten en gaan samen op en neer. Vergeet niet dat de knieën boven de enkels moeten blijven.
- 2 rood We zitten 'zeteltje' tegen de muur. Amai onze billen!
- 2 blauw We zitten op de knieën en steunen op de onderarmen. We heffen ons been rugwaarts gestrekt omhoog.
- 2 groen We zwaaien ons been op en neer terwijl we op onze zij liggen.
- 3 geel We staan in zijwaarts plankje (op 1 hand ofwel steunen op de onderarm, dat is ook goed) en we blijven ademen!
- 3 rood De superman met 1 hand op de bal en 1 hand en 1 been (tegenovergesteld) in de lucht. Wat zijn we superhelden vandaag!
- 3 blauw Met de bal tussen onze voeten bewegen we voor- en rugwaarts. Let op: niet te ver naar beneden (voor de rug) en blaas uit naar beneden!
- 3 groen Zoals een hondje heffen we ons pootje zijwaarts op!
- 4 geel We staan stil zoals een boom: op 1 been en de handen boven ons hoofd tegen elkaar. We proberen om niet te wiebelen.
- 4 rood We staan zo hoog mogelijk op onze tenen met de armen in de lucht.
- 4 blauw We oefenen ons evenwicht door op 1 been te staan en ons ander been rugwaarts op te heffen, zoals gekke flamingo's!
- 4 groen We staan op 1 been en gooien de bal naar elkaar terwijl we proberen niet om te vallen 😊. Als je alleen bent: in de lucht of tegen de muur.
- 5 geel We maken een schouderbrugje en geven de bal rond onze buik door of houden hem gewoon omhoog.
- 5 rood Vanop onze zij heffen we onze benen op zonder dat de bal eruit rolt, een hele uitdaging!
- 5 blauw We zitten rug aan rug en geven de bal in cirkels door. Super goed voor onze core spieren! Als je alleen bent: tik met de bal je heup.
- 5 groen Met de bal tussen onze knieën gaan we van links naar rechts. Blaas goed uit als je opzij valt of tel luidop mee.
- 6 geel We rekken graag onze spieren: in spreidstand zetten we 1 hand op de grond en de andere hoog in de lucht! We kijken er zelfs naar!
- 6 rood We gaan als een zeteltje gaan zitten in de lucht. Goed voor ons evenwicht en ondertussen stretchen we onze billen.
- 6 blauw We stretchen onze heupen door rustig van links naar rechts te bewegen.
- 6 groen We rekken onze billen door onze buik naar de grond te duwen.