

Klimmen en Klauteren

Groep 1/2	Groep 3/4/5	Groep 6/7/8
 <p>Loop de trap op met handen en voeten, doe dit 5x</p>	 <p>Hinkel de trap op en hinkel de trap daarna weer af. Eén keer met links en één keer met rechts</p>	 <p>Loop met een volwassene, als kruiwagen (dus op je handen) de trap op naar boven</p>
 <p>Zet je handen op een traprede en sluit aan met 2 voeten (op dezelfde traprede), doe dit 5x</p>	 <p>Spring met 2 benen naast elkaar omhoog, 2x</p>	 <p>Klim op handen en voeten achterstevoren de trap op omhoog</p>
 <p>Maak een klim en klauter parcours in de kamer of in de tuin. Maak daarvan een foto en deel deze met de beweegcoaches op Facebook of Instagram</p>	 <p>Maak een klim en klauter parcours in de kamer of in de tuin. Maak daarvan een foto en deel deze met de beweegcoaches op Facebook of Instagram</p>	 <p>Maak een klim en klauter parcours in de kamer of in de tuin. Maak daarvan een foto en deel deze met de beweegcoaches op Facebook of Instagram</p>

Wil je meer oefenen	Klim, klauter en spring over allerlei obstakels als je naar de supermarkt loopt
Extra	Facebook beweegcoaches: @BeweegcoachCarrefour Instagram beweegcoaches: https://www.instagram.com/beweegcoaches/