


Over de kop gaan

Groep 1/2	Groep 3/4/5	Groep 6/7/8
 <p>Pak de handen vast van papa of mama, klim omhoog en maak een duikeling naar achteren.</p>	 <p>Maak zelf een koprol op je bed.</p>	 <p>Ga met je vader/moeder/broer of zus naar een schoolplein of speeltuin en maak een borstwaartsom bij de duikelstang. Tip: Als iemand je een voetje geeft is het makkelijker.</p>
 <p>Maak een koprol op je bed met hulp van papa of mama.</p>	 <p>Ga met je vader/moeder/broer of zus naar een schoolplein of speeltuin en maak 1x een duikeling op de duikelstang.</p>	 <p>Ga met je vader/moeder/broer of zus naar een schoolplein of steeltuin. Ga op de op de kop hangen aan een duikelstang en probeer heen en weer te zwaaien.</p>
 <p>Maak zelf een koprol op je bed.</p>	 <p>Ga met je vader/moeder/broer of zus naar een schoolplein of speeltuin en maak een borstwaartsom bij de duikelstang. Tip: Als iemand je een voetje geeft is het makkelijker.</p>	 <p>Maak een salto op een trampolime en kijk daarna of je haar nog goed zit!</p>

Extra	Kijk hier voor meer tips bij de borstwaartsom: https://www.youtube.com/watch?v=DzQoCSDRhNk
	Facebook beweegcoaches: @BeweegcoachCarrefour Instagram beweegcoaches: https://www.instagram.com/beweegcoaches/