

Stoeien

| Groep 1/2 | Groep 3/4/5 | Groep 6/7/8 |
|--|--|---|
|  <p>Ga met z'n tweeën op de knieën op een mat/vloerkleed zitten. Probeer een bal bij de ander af te pakken.</p> |  <p>Ga met z'n tweeën op de knieën tegenover elkaar zitten. Pak een sok en stop deze aan de achterkant in je broek. Het lijkt dan op een staart. Nu probeer je elkaars staart te pakken.</p> |  <p>Ga met z'n tweeën tegen over elkaar staan in plank houding (op handen en tenen). Probeer elkaars handen weg te tikken, zodat de ander uit balans raakt en op grond valt.</p> |
|  <p>Ga met z'n tweeën op de knieën tegenover elkaar zitten. Probeer elkaars voeten aan te raken.</p> |  <p>Ga op je buik liggen, de ander probeert jou om te rollen op de rug en zo vast te houden. houden.</p> |  <p>Ga met z'n tweeën tegen over elkaar staan en speel voetje van de vloer. Je probeer de ander op te tillen als dit lukt heb je gewonnen.</p> |
|  <p>Ga met z'n tweeën op de knieën tegenover elkaar zitten. Pak een sok en stop deze aan de achterkant in je broek. Het lijkt dan op een staart. Nu probeer je elkaars staart te pakken.</p> |  <p>Ga op je handen en knieën zitten. De ander probeert je om te duwen/rollen en op de rug te krijgen en zo vast te houden.</p> |  <p>Hinkel allebei op 1 been en probeer elkaar met een schouderduw uit balans te krijgen. Moet de ander zijn voet bijzetten dan heb je gewonnen.</p> |



Facebook beweegcoaches: @BeweegcoachCarrefour

Instagram beweegcoaches: <https://www.instagram.com/beweegcoaches/>