



STOP, DOE, GO!



Wat heb je nodig?

Printer of anders blaadjes met een pen, plakband en een schaar!

Hoe werkt het?

Knip onderstaande briefjes uit en hang deze op bij een plek naar keuze of op de plek die erbij staat aangegeven. Kom je op een plek waar het blaadje hangt en zie je het plaatje, dan moet je de oefening uitvoeren die erop staat voordat je door mag gaan!

Boks 15 keer met je handen voor je uit als je op het toilet zit

Maak 3 kikkersprongen voordat je iets uit de kast pakt

Zet je handen op een trap, druk 5x op voordat je de trap oploopt

Ga plat op bed liggen, sta op en loop naar de deur. Herhaal dit 3x

TV aan of uitzetten? Eerste 10x je knieën heffen op tempo

Tandenpoetsen
Ochtend → op alleen je linkerbeen
Avond → op alleen je rechterbeen

5 jumping-jacks voordat je iets uit de kast pakt

Zitten op de stoel? Sta eerst nog 5 keer op voordat je blijft zitten.

Op de computer/laptop/telefoon of spelcomputer? Eerst 1 minuut op en neer springen

Voordat je de ijskast opent zak je 10 keer door je knieën en probeer je zo hoog mogelijk op te springen