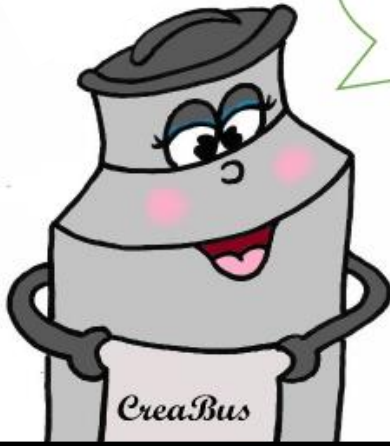


DE FITTE FAMILY CHALLENGE

Doe mee en deel het met ons



De fitte familie challenge is een leuke uitdaging om samen aan te gaan.

Hoe werkt het?

Print onderstaand uit en knip ze uit. Stop de kaartjes in een pot en haal er elke dag een leuke actieve uitdaging uit om samen aan te gaan.

Hebben jullie de uitdaging gedaan kunnen de kinderen het kaartje op het bijbehorende figuurtje plakken. Veel plezier!

1) Balanceer een boek op je hoofd voor 15 sec.	2) Dans de babyshark	3) Ga samen fietsen.	4) Maak 10 hele grote stappen vooruit.
5) Wie kan de meeste sterren maken? (jumpingjacks)	6) Tik je tenen 10 keer aan.	7) Balanceer een bal op je hoofd.	8) Dans als een kip voor 1 min.
9) Speel een potje voetbal	10) Spring als een kikker rond voor 20 sec.	11) Spring op de trampoline.	12) Fiets 1 min. In de lucht door op de grond te liggen en de benen naar het plafond
13) Pak een bal op van de grond zonder je handen te gebruiken.	14) Spring voor 1 min. touwtje	15) Speel verstoppertje.	16) Wie kan het langst de plank doen?
17) Zoek op youtube de cosmic kids yoga, kies er een en doe mee.	18) Speel een potje basketbal	19) Loop 10 grote stappen achteruit.	20) Strek als een kat 5 keer.
21) Loop als een krap voor 1 min.	22) Loop een ei op lepel race.	23) Maak een wandeling.	24) Zoek op youtube de superhero workout for kids en doe mee.
25) Speel samen tikkertje.	26) Maak jullie eigen familie handshake.	27) Wie kan er hangen als een luiaard?	28) Doe de gorilla shuffle voor 15 sec.
29) Gooi de bal 10 keer over naar iedereen.	30) Ga lekker schommelen.		

DE FITTE FAMILY CHALLENGE

Doe mee en deel het met ons



De fitte familie challenge is een leuke uitdaging om samen aan te gaan.

Plak hier jullie behaalde kaartjes
Of streep ze hieronder af zodat jullie de challenge nog een keer kunnen doen.

1) 	2) 	3) 	4) 
5) 	6) 	7) 	8) 
9) 	10) 	11) 	12) 
13) 	14) 	15) 	16) 
17) 	18) 	19) 	20) 
21) 	22) 	23) 	24) 
25) 	26) 	27) 	28) 
29) 	30) 		