Maandag 6 april!

Toren met 6 bekers, hoe snel lukt het jou?

Pak 6 plastic bekertjes en kijk hoe snel jij een toren kan maken. 3 onder, dan 2 en nog 1tje bovenop! Zet een timer en probeer jezelf te verbeteren!

#stayathomechallenge
#blijfinbeweging

Dinsdag 7 april!

Sjoelen!

Je kunt dit op een tafel of op de grond spelen. Zet 5 bekertjes neer op een afstand van ongeveer 2 meter. De gaten tussen de bekertjes zijn de doelen. Van links naar rechts de puntentelling: 2 - 3 - 4 - 1. Zorg dat de poortjes gelijk zijn. Knip een lege wc-rol in schijfjes en sjoelen maar! Hoeveel punten haal jij?

#stayathomechallenge
#blijfinbeweging

Woensdag 8 april!

Ballonnenchaos

Hoelang kan jij meer ballonnen tegelijk in de lucht houden?
Tel elke keer dat je tegen een ballon slaat. Hoeveel punten haal jij?

Niveau 1: 2 ballonnen
Niveau 2: 3 ballonnen
Niveau 3:4 ballonnen

#stayathomechallenge
#blijfinbeweging

Donderdag 9 april!

Wc-rol toren bouwen 2.0

We hebben natuurlijk al met een vorige challenge wc-rollen gebruikt voor het bouwen van een toren. Nu is het de uitdaging om te kijken of je die kan maken terwijl je in een voorligsteun staat (alsof je gaat opdrukken).
Hoe hoog kan jij je toren maken?

Succes!

#stayathomechallenge
#blijfinbeweging

Vrijdag 10 april!

De wzeehond

Kijk of je met de wc-rol op je voorhoofd verschillende challenges kan doen.
Klik op de link hieronder voor de instructie:

https://www.youtube.com/watch?v=i-92NbM2824

Kijk of je zelf nog andere plekken en manieren kan bedenken. Succes!

#stayathomechallenge
#blijfinbeweging

Maandag 13 april!

Trapmikken

Zet een pan of een emmer op de eerste trede van de trap. Maak van stukjes krant en tape 3 balletjes of pak 3 paar ingerolde sokken. Neem een beetje afstand van de trap en probeer alle 3 de balletjes in de pan/emmer te mikken!

1 raak: 1 trede omhoog
2 raak: 2 tredes omhoog
3 raak: 3 tredes omhoog

Hoe snel ben jij boven?

#stayathomechallenge
#blijfinbeweging

Dinsdag 14 april!

Teasbee!

Pak de theedoos of 5 theemokken, en 5 theezakjes. Neem ongeveer 2 meter afstand van de theedoos en probeer de theezakjes in de doos te frisbeeën!
De scores in het midden van de theedoos zijn 3 punten waard en de zijkant 1 punt.
Probeer de 30 punten te halen!
Als dat lukt probeer dan vanaf 30 punten af te tellen en zorg dat je precies op nul uitkomt!

Veel plezier!

#stayathomechallenge
#blijfinbeweging

Woensdag 15 april!

Een sportieve smoothie!

Even wat anders! We gaan de keuken in.
We gaan een smoothie maken! Klik op onderstaande link voor een mooi voorbeeld!

https://www.youtube.com/watch?v=bOhaalVZkZQ&t=52s
Succes en geniet van je smoothie!

#stayathomechallenge
#blijfinbeweging

Donderdag 16 april!

Trukendoos met de wc-rol

In onderstaande video zie je verschillende challenges met wc-rollen. Welke lukt jou ook?

https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=fsGtWWeNuow&feature=emb_logo

Succes!

#stayathomechallenge
#blijfinbeweging

Vrijdag 17 april!

Altijd goed!

Nu we in deze lastige periode thuis zitten is het vandaag een challenge die je misschien wel vaker kan doen! Het zal hoogstwaarschijnlijk erg gewaardeerd worden ;-)

Afvinklijst:

- Helpen met stofzuigen ☐
- De tafel dekken voor de lunch of het avondeten ☐
- Voor iedereen in huis wat te drinken pakken ☐

Veel plezier!

#stayathomechallenge
#blijfinbeweging

Maandag 20 april!

Dansen

De Tjoe Toe Wa!
Het maakt het altijd leuker om dit met meerdere te doen.
Kijk wie er allemaal thuis zijn en doe het met zijn allen!
https://www.youtube.com/watch?v=2IcN8HvA36E

En dan kan Just Dance natuurlijk niet ontbreken.
https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

Veel plezier!

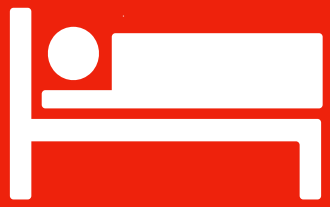
#stayathomechallenge
#blijfinbeweging

Dinsdag 21 april!

Over de kop gaan

Ga op het grote bed liggen en maak je zo lang mogelijk
Rol als een boomstam van de ene naar de andere kant

Stop je kussen onder je matras. Ga met je benen wijd op het kussen staan.
Zet je handen vlak voor je (sterke armen, kin op je borst)
Kijk onder je benen door en rol voorover!

Stop je kussen onder je matras.
Ga op je hurken op het kussen zitten
Zet je armen vlak voor je (sterke armen, kin op je borst)
Blijf klein en rol voorover!

#stayathomechallenge
#blijfinbeweging