


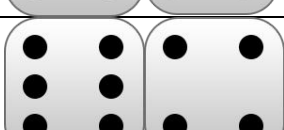


Dobbelsteen Beweeg Kaart

KC Westerbreedte

[Klik hier voor de Instructie](#)

WAT GOOI JE? <i>Het gaat om het aantal, er zijn dus verschillende combinaties mogelijk om het nummer te gooien</i>	WAT MOET JE DOEN? <i>Klik op de opdracht (link) voor het voorbeeldje en de uitleg!</i>	GEDAAN <i>Zet hier een kruisje als je de oefening hebt gedaan</i>
	verzamel zo veel mogelijk knuffels in huis en gooi ze van een afstand in de wasmand / emmer	
	20 tellen stil staan op één voet daarna op de andere voet	
	dans op jouw favoriete nummer	
	7 keer de trap oprennen (en rustig naar beneden lopen 😊)	
	5 keer koprol / duikeling achterover	
	10 keer Burpee	
	20 tellen planken	
	15 keer bal / knuffel gooien, vangen en grond aantikken	
	20 keer Jumping Jack	
	zet alle deuren in huis open en doe ze weer dicht	
	maak een koprol op elk bed in huis	