


ANTILOPEN SPORT KAART

Kickersprongen Hurk op de grond en spring omhoog	Muur-zit Ga tegen de muur zitten 	Opdrukken	Hinkel op 1 been. Doe dit rechts en links
10x 20x 30x	30sec 45sec 1min	5x 10x 15x	5x 15x 25x
Ga op je rug liggen en sta op zonder je handen te gebruiken	Gooi de bal tegen de muur en vang de bal weer met of zonder stuit	Maak een zweefstand. Doe dit rechts en links	Zoek leuke muziek op en ga lekker dansen.
5x 10x 15x	10x 25x 50x	5sec 10sec 15sec.	2 min 5min 10mi
Ga op je rug liggen en breng je benen omhoog (kaars), Houd 5 tellen vast	Touwtje springen	Ren de trap op en af	Ga zo langzaam mogelijk fietsen
3x 5x 10x	10x 25x 50x	5x 10x 15x	1 min 3min 5min
Doe de plank	Probeer een ballon hoog te houden met je voeten	Ga buiten spelen, trampoline springen of naar een speeltuin	
10sec 30sec 1min	10x 20x 30x	10min 20min 30min	

Zoals jullie zien is er 1 vak leeg. Bedenk zelf een beweging opdracht die goed bij jou past en schrijf die erbij.

Heel veel succes.