Beweegkleurplaat

Loop voetje voor voetje om de tafel

Kruip onder de tafel door

Ga 10 tellen op je rechtervoet staan

Rol als een boomstam over de grond

Ga 5x op je knieën zitten en weer staan

Raak 3x met je knie je neus aan

Ga op een stoel staan en spring er af

Ga 3x op de grond zitten en weer staan

Zwaai met 2 handen boven je hoofd

Raak met je vingers 5x je tenen aan

Spring 10x over een drempel

Maak een koprol op bed

Draai 5 rondjes

Stuiter 5x met een bal

Huppel om de tafel

Spring 10x als een kikker

Ren de trap op en af

Created by: Marike maakt't