

nijntjes beweegABC

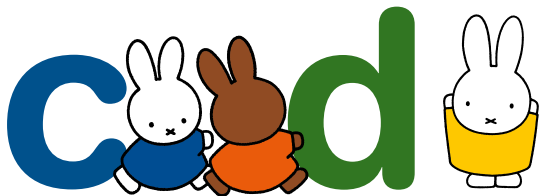
doe de opdrachten die horen
bij de letters van jouw naam



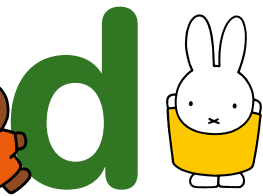
loop op je tenen
of op je hakken



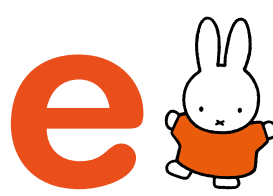
kijk tussen je
benen door



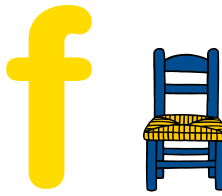
tik snel iemand aan



doe hoofd schouders
knie en teen



sta op 1 been



doe snel je voeten
van de vloer!



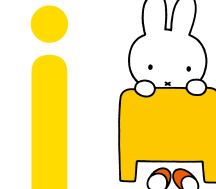
maak je
lang als
een giraffe



doe een hondje na



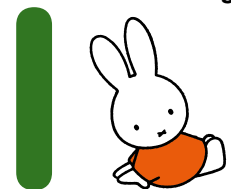
spring op 1 been of
hinkel zo vaak je kunt



ga liggen en
doe je benen
in de lucht



spring als een kikker



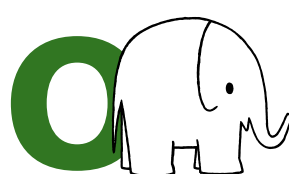
rol van je buik op je
rug en weer terug



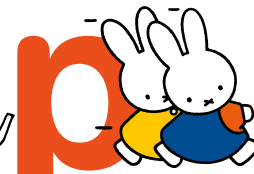
draai als een molen
rond met wijde armen



klim ergens op en
spring er af



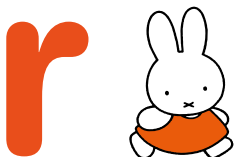
stamp als een olifant



ren of huppel
een rondje



probeer op
iemand's rug
te zitten



ren naar de andere
kant van de ruimte



beweeg als een
slang over de grond



spring wijd-sluit



draai een rondje



vlieg als een vogel



waggel als een
pinguïn



maak je zo klein
als je kunt



tik je tenen
aan



stap zijwaarts met
je armen in de lucht



Beweeg je mee?

Het nijntje Beweegdiploma is een serie beweeglessen waarin je kind wekelijks speelplezier heeft en tegelijkertijd alle essentiële basisvormen van bewegen leert. Kortom, het is een combinatie van plezier met een flinke dosis gezonde ontwikkeling! Kijk voor meer beweegtips en locaties om mee te doen op:

www.beweegdiploma.nl