



Opdrachten nummers

- 4 Loop een rondje door het huis op je tenen
- 10 Ga terug naar start
- 14 Stamp 10x met je voeten
- 18 Je mag door naar 23
- 20 Maak rugcrawl armen 5x
- 26 Ga terug naar 24
- 29 Maak 20 stappen als een pinguin
- 33 Gooi nog een keer
- 37 Maak rugcrawl benen 9x
- 39 Ga door naar 45
- 44 Maak een handstand
- 46 Sla een beurt over
- 50 Maak borstcrawl armen 5x
- 54 Stamp 10x met je voeten en klap daarbij met je handen
- 57 Maak borstcrawl benen 10x
- 60 Maak een koprol
- 63 Loop een rondje door het huis op je hakken
- 67 Gooi nog een keer
- 69 Hou 10 sec je adem in
- 72 Maak een potloodsprong
- 77 Ga door naar 83
- 81 Haal een snoepje uit een bak water
- 85 Lig 10 sec stil als een zeester

