


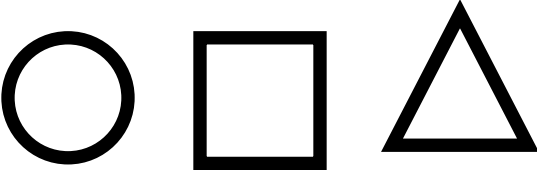


Wat heb je nodig?

- Voor binnen: schilderstape of ander gekleurd plakband
- Of
- Voor buiten: stoepkrijt

Wat ga je doen?

- Maak een parcours door de tape op de grond te plakken
- Je kunt één van de voorbeelden hieronder gebruiken óf (nog leuker) bedenk je eigen parcours
- Op het Alkmaar Sport YouTube-kanaal staat ook een voorbeeldfilmpje:
<https://youtu.be/AmHDWiGNMNI>

	<p>LOOP MET JE VOETEN OVER DE LIJN</p>
	<p>SPRINGEN MET JE VOETEN</p>
	<p>LOPEN OP JE HANDEN</p>
	<p>JUMPING JACKS, BUIKSPIEREN, PUSH-UPS (of verzin zelf iets leuks)</p>