 **Vrijdag 24 april** 

**Hoe gaat het met de weekchallenge Bring Sally up, bring Sally down?**

Als we straks weer met elkaar gaan gymmen kunnen jullie laten zien welke oefening jullie hebben gekozen en het hele liedje kunnen volhouden!

**Beweeguitdaging van de dag: Touwtje springen**

Touwtje springen is een mooie uitdaging om je motoriek , maar zeker ook je conditie te oefenen.

Wist je dat veel boksers touwtje springen in hun training?!

Het eerste filmpje is dat jij zelf springt, maar dat iemand anders het touw voor je beweegt. Want zo beginnen we met leren touwtje springen.

<https://youtu.be/qar59StufEE>

In het tweede filmpje ga je zelf draaien en daarbij natuurlijk springen. Er zijn steeds 4 levels waar je uit kunt kiezen, dus kijk wat jou lukt!

<https://youtu.be/S7Ai-kKpcJc>

Het derde filmpje is mooi om te bekijken, want daar wordt door Erik Scherder (hoogleraar neuropsychologie) uitgelegd waarom spelen zo belangrijk is. Fijn dat het nu vakantie is en dat jullie lekker kunnen spelen.

“Als er iets speelt in de vakantie, laat het dan het kind zijn!!”

Wij hebben alle beweeguitdagingen en weekchallenges met veel plezier voor jullie gemaakt en wij staan te SPRINGEN om jullie na de vakantie weer te zien ☺

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=97&v=GUg-F8TlUHA&feature=emb_logo>