

# HEBBEN JULLIE AL GESPORT VANDAAG?

KRUIP OP HANDEN EN KNIEËN  
ROND DE TAFEL, ONDER DE TAFEL,...



BLIJF 10 TELLEN OP 1 BEEN  
STAAN.

SPRING 10X OP 1 BEEN



SPRING 10X MET JE  
ARMEN EN BENEN  
OPEN EN DICT,  
OPEN EN DICT..

SPRING 10X IN DE LUCHT  
ZO HOOG ALS JE KAN!



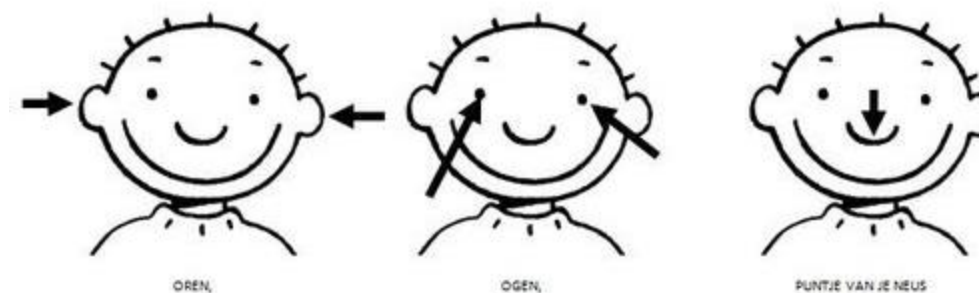
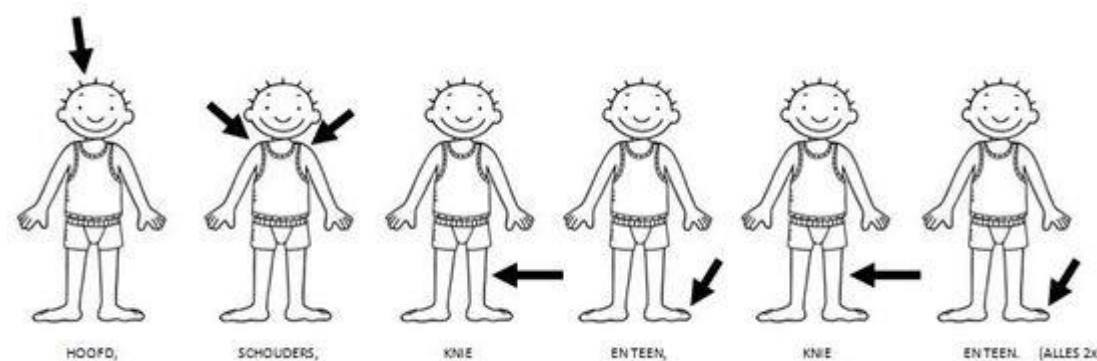
ARMEN IN DE LUCHT EN TIK JE  
TENEN, DOE DIT 10X



KRUIP OP HANDEN EN VOETEN  
DOOR DE WOONKAMER



EN WE SLUITEN AF MET EEN LIEDJE.. (TIP: JE KAN DIT HERHALEN EN STEEDS SNELLER EN SNELLER ZINGEN!)



En herhaal terug het eerste stuk 1x

PROBEER DIT IEDERE DAG TE HERHALEN. BEWEGEN IS BELANGRIJK!

MISSCHIEN KAN HEEL HET GEZIN MEEDOEN?