



Weekchallenge

vooral voor gezinnen met kinderen



- Dans met iedereen in je huis de vogeltjesdans.
- Dans met iedereen in je huis de Ketchup song.



- Steek een bal tussen je knieën en spring doorheen elke kamer van het huis.
- Maak je beide voeten vast aan elkaar. Waggel als een pinguïn helemaal door het huis.



- Bouw een hindernisparcours in de tuin of living. Kan thuis iedereen dit afleggen?
- Leg alle kussens in huis in 1 lange rij en spring met 2 voeten samen van begin tot einde.



- Steek je hand 3 keer in de lucht, spring bij de derde keer heel hoog.
- Draai je arm 3 keer naar rechts, dan 3 keer naar links, herhaal dit 5x.



- Schrijf met je linkerarm de naam van je papa in de lucht.
- Verplaats jezelf zijwaarts door de tuin en schrijf met je rechterarm de naam van je mama in de lucht.



- Marcheer als een soldaatje van de living naar je kamer en terug.
- Kruip met een badeendje (of plastic bewaardoosje) op je rug tot achter in de tuin en terug.



- Knip 7 letters naar keuze uit papier. Probeer hiermee zoveel mogelijk woorden te vormen.
- Schrijf met een potlood tussen je tenen jouw naam op papier.



- Ga op je linkerbeen staan, blinddoek jezelf en probeer zo lang mogelijk te blijven staan.
- Dribbel met een bal aan de hand. Probeer 10x te gaan zitten en recht te staan.



- Zing 2 verschillende liedjes naar keuze, met het hele gezin samen
- Schrijf een nieuwe tekst voor het liedje '10.000 luchtballonnen' van K3.



SPORT

@THOMASMORE

SPORTOPLEIDINGEN TURNHOUT

Probeer alle challenges af te vinken binnen de week. Doe minstens 2 challenges per dag.

