 Maandag 20 april 

Hallo allemaal,

Hebben jullie lekker meegedaan met de Konningsspelen@HOME? Mocht je nog niet alle onderdelen hebben kunnen doen, dan kan dat natuurlijk ook op een ander moment tussen het huiswerk maken door. Nu weer een nieuwe week, dus een nieuwe weekchallenge! En voor vandaag ook nog een nieuwe beweegopdracht.

**De beweegopdracht: Vandaag gaan we puzzelen.**

Maak zelf een puzzel of neem er één die niet al te groot is.

Leg de puzzelstukjes aan de ene kant en je plek waar je de puzzel gaat maken het liefst zo ver mogelijk uit elkaar.

Neem 1 stukje mee en leg die op de andere tafel. Als je al je stukjes hebt ga je de puzzel maken.

Extra: natuurlijk kun je er extra opdrachten bij verzinnen om het wat zwaarder te maken. Met een dobbelsteen kun je ook een geluksfactor invoeren.

Bekijk het filmpje voor extra uitleg. Veel plezier

<https://youtu.be/XtzTLJ_Nmkg>

**Weekchallenge: Bring Sally up, bring Sally down!**

Kijk het filmpje voor de uitleg en daarna dagen we je uit om een van de oefeningen te kiezen die jij het hele liedje vol gaat houden. Het is een oefening om onze spieren te trainen.

Link naar de uitleg van juf Kirsten: <https://youtu.be/oRlYq8Hf_20>

Link naar het hele liedje, deze duurt meer dan 3 minuten, dus succes met volhouden!

<https://www.youtube.com/watch?v=G-QRSr3Oo_A>

Mocht je een filmpje willen zien als ondersteuning tijdens het oefenen, kijk dan hier:

Opdrukken - <https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

Squat - <https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k>

Plank - <https://www.youtube.com/watch?v=rACy-0g1CuY>

Armen - <https://www.youtube.com/watch?v=ddVWlgXRb80>

Mocht voor de kleintjes deze uitdaging te lastig zijn, dan vind je hier nog een eenvoudigere variant:

<https://www.youtube.com/watch?v=dkOIblknpUw&feature=youtu.be>

Bewegen zet je lijf en hersenen aan!

Succes ☺