 Vrijdag 27 maart 

Zo het is alweer de laatste dag van de week, hebben jullie lekker kunnen oefenen met jongleren? Lukt het al en zo ja, met wat voor voorwerpen lukt het? Stuur gerust je foto's en filmpjes naar ons op, we zijn heel benieuwd.

We gaan vandaag aan de slag met atletiek, namelijk met hoog en verspringen. Want je zult het misschien niet verwachten, maar ook dit kun je gewoon thuis doen met niet al te veel materiaal. Heel veel succes!

* **Start eens een keer op een andere manier met de dag: De ochtendwandeling.**



Het is prachtig weer de afgelopen dagen en zeker in de ochtend. De zon is net op en de vogels fluiten er lustig op los. Het is heerlijk om een rondje door je wijk te lopen of zelfs door het bos. Maar denk erom, met niet meer dan twee personen en 1,5 meter afstand!

Natuurlijk kun je ook nog even “Nederland in Beweging”, is nooit verkeerd.

**Beweeguitdaging van de dag: Hoog en verspringen**

Wat heb je nodig?

* Gele memoblaadjes
* Pen
* Eventueel plakband voor een startstreep
* Rolmaat voor de afstand

**Hoogspringen**: Zoek een vrije muur op bij jou in de buurt. Ga langs de muur staan en strek je arm zo hoog mogelijk uit en plak je eerste briefje op de muur. Nu pak je een tweede blaadje, spring je uit stand zo hoog mogelijk en plak je je briefje boven het eerste briefje. De afstand tussen de twee blaadjes, is de hoogte die je gesprongen hebt.

**Verspringen:** Maak op de grond een streep met bijvoorbeeld plakband. Probeer uit stand, dus zonder aanloop, zo ver mogelijk te springen en te landen op 2 benen. Plak je blaadje en plak hem op de grond bij de achterkant van je voet. Doe nog een poging en zet deze keer af met 1 been. Kom je nu verder?

Heel veel succes!!