 Woensdag 25 maart 

Hallo allemaal,

Hier zijn we weer met een nieuwe activiteit voor jullie om even afleiding te vinden van het schoolwerk. Je mag trouwens alle activiteiten ook gewoon ‘na schooltijd’ doen als je dat leuk vindt.

En kom maar door met alle leuke foto’s en filmpjes!

* **Start met 15 minuten ochtendgymnastiek en doe daarna de wc rollen workout!**

Op NPO 1 om 10.10 uur “Nederland in Beweging”.

Dit kan je als een goede warming-up gebruiken voor de WC rollen work out.

Voor de nieuwe wc rollen workout: ga naar <https://youtu.be/fRfOkwX_lzE>

* **Beweeguitdaging van deze dag: de shuffle (running man)**

Misschien heb je hem wel eens gezien en gedacht: deze is veel te moeilijk. Maar we gaan jullie helpen. Van makkelijk naar moeilijk. Van langzaam naar snel.

Check het filmpje voor de uitgebreide uitleg! En als je op het liedje wil dansen, stuiteren of shuffelen ga dan bij spotify naar: Speedogang (artiest) met het liedje Happy 160bpm.

En kan je de running man al? Kijk dan naar deze youtube video en laat je inspireren! Er zijn vast trucs die je nog niet kunt.

<https://www.youtube.com/watch?v=fUO-u0fhVkA&list=RDCMUCVW-rO63J7bTMCxG9RsT7Pg&index=2>

Heel veel plezier en blijf foto’s en/of filmpjes sturen!!