**Beweegtip 1**

* Klik op de link onder aan de bladzijde voor een filmpje van youtube
* Doe mee met het nummer en maak een squat beweging (een soort kniebuiging)

 

* Als het goed is voel je aan het eind van het nummer je bovenbenen wel
* Succes

 <https://youtu.be/bql6sIU2A7k>