

## Beweegtip 7

Hoi,

Hierbij weer een nieuwe activiteit voor vandaag.

Wat heb je nodig:

- 3 Ballonnen
- 3 bekertjes (of vazen of een emmer)
- Elastiekje of haarelastiekje
- Afstand plek vanaf waar je mag mikken

Wat moet je doen:

De ballonnen blaas je op en leg je op de bekertjes. Nu begin je met een rondje te hinkelen om de tafel (of een ander route die je bedenkt). Als je dit gedaan hebt ga je klaar staan vanaf de mik plek en probeer je 1 ballon van de beker af te schieten. Raak..... dan ga je door met rondje hinkelen en mikken (tweede keer is het mikken liggend).

Mis..... dan maak je eerst een 1 burpee en dan weer hinkelen en probeer je het nog eens.



- Eerste ballon staand mikken
- Tweede ballon liggend mikken
- Derde ballon op je knieën

Succes..... hoe snel lukt het je om alle ballonnen eraf te mikken.

Instructiefilmpje: <https://youtu.be/qOdFEikcH8o>