

Beweegtip 9

Hoi allemaal,

Vandaag weer een nieuwe beweegtip. Mikken en klein beetje krachttraining.

Wat heb je nodig:

- Trap
- Pan/emmer
- “krantenballen”(kranten en tape om een balletje te maken)/sokken

Wat gaan we doen:

Zet de pan op de eerste tree van de trap. Voordat je begint met mikken doe je eerst drie burpees (weet je nog wat dat is?). Daarna probeer je de drie ballen in de pan te mikken. 1 bal raak is 1 tree omhoog, 2 ballen raak is 2 treden omhoog, 3 ballen raak is 3 treden omhoog.

Dan ga je weer verder met drie burpees en daarna weer mikken in de pan. Hoe hoog kom jij?

Succes en fijn weekend alvast!

Hierbij nog even het filmpje met een voorbeeld:

<https://youtu.be/H8IzGS24P9U>