

Je bent er !!

63

36 Doe je ogen dicht en ga op 1. been staan. Hoe lang hou je dit vol?

41 Wist je dat slapen goed voor je is? Hoe lang slaap jij eigenlijk?

45 Houd de waterfles met gestrekte armen voor je. Hou vol!

50 Om lekker te ontspannen, adem je 6x diep in en uit. Hoe voelt dat?

54 Kun je op je hoofd staan? Probeer het maar. Succes!

59 Kun jij iets wat niemand kan? Bijv. met je tong je neus aanvaken?

63 Nog een rondje? of ga je buitenspelen?

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Maak 10 KIKKER SPRONGEN

Wat IS LEKKER EN GEZOND?

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

Hoe val jij het KIKKERST in SLAAP?

Schenk de WATER-GLAZEN bij 51

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

Teken een NA NAA NAA

Schenk de WATER-GLAZEN bij 51

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

Ren de trap op en af

Schenk de WATER-GLAZEN bij 51

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

Wat wil je later WORDEN?

Schenk de WATER-GLAZEN bij 51

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

Wakker worden maar 22

Schenk de WATER-GLAZEN bij 51

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

Welke SPORT wil je graag DOEN?

Schenk de WATER-GLAZEN bij 51

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

Zing een liedje DANSEN

Schenk de WATER-GLAZEN bij 51

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

Welk FRUIT heb je vandaag GEGETEN?

Schenk de WATER-GLAZEN bij 51

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

Trak je GEKSTEST bek?

Schenk de WATER-GLAZEN bij 51

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

Opdravken: Kim jij je Kim jij je Kim

Schenk de WATER-GLAZEN bij 51

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

RELAX: open dicht en tel tot 30

Schenk de WATER-GLAZEN bij 51

Wat kan de VOORSTE SPELER goed?

Hoe lang kan jij PLANKEN?

CHILL! GLOOI NOG EEN KEER!

DOE EEN WENS!

GA VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN

RUG UIT EN SLA EEN BEURT OVER...

Kun jij 30x knie heffen?

Waar ben jij GOED in?

Wat is je lievelings FILM?

Wat ONTBIJTT jij het liefst?

Wat doe je BUITEN het liefst?

Kun jij deze gans nadoen?

Je boft, je mag 1. plaats vooruit!

Waar wil je later WONEN?

Noem 3 GROENTEN met de letter R

9 Wist je dat je je harts slag kunt voelen in je pols? Probeer maar!

14 Ga net als de gans op 1. been staan en strek je andere been naar achter. Zet em op!

18 Sta van de grond op met je handen op je rug. Lukt dat?

27 Waggel als een gans door de kamer. Iedereen mag mee doen

31 Wist je dat je elke dag 6 glazen water moet drinken? Haal water voor iedereen.

32 Tijd voor pauze! Haal voor iedereen een gezonde, lekkere snack.

Wie is jouw SPORT HELD?

Raak met je NEUS aan 34

Noem 3 soorten ORANDE fruit

Waar ben jij GOED in?

Hoe je ADEM 20 tellen in 58

Doe 10 sit-ups

Ken jij 10 FRUIT soorten?

Noem 5 groene GROENTEN

Wat vind jij LEUK op school?

Maak een KOP ROL

Noem 5 sporten 43

Wie kan 't langst MUURZITTEN?

Hoe je ADEM

20 tellen in 58

Doe 10 sit-ups

Hoe raak adem je per minuut?

Waar ben jij GOED in?

Wat is je lievelings FILM?

Wat ONTBIJTT jij het liefst?

