



## Fitness voor peuters

### Boomstamrol

**Opdracht:**

Zoek een plekje waar ruimte is en ga daar staan.  
Zak door je knieën en ga op je buik liggen op de grond.  
Rol over je rechterzij tot je weer op je buik ligt en sta op.  
Hierna zak je weer door je knieën en ga je wederom op je buik op de grond liggen en rol je over je linkerzij en sta op.

Herhaal dit zo vaak mogelijk!



[Video via QR-code  
of via deze link](#)

### Gewichtheffen met een bal

**Opdracht:**

Plaats beide handen aan de zijkant van de bal en houdt de bal voor je. Zak door je knieën en tik met de bal de grond aan. Strek je daarna uit en duw de bal zo hoog mogelijk in de lucht. Herhaal dit 10 keer.

Als dit makkelijk is, kun je de bal opgooien en proberen te vangen.



[Video via QR-code  
of via deze link](#)

### Squats

**Opdracht:**

Ga op de onderste trede van de trap zitten en sta op.  
Ga daarna weer zitten en sta weer op.  
Herhaal dit zo vaak mogelijk!

Wil je het iets moeilijker maken?  
Raak dan met je billen de trap niet meer aan, maar blijf er iets boven hangen en probeer daarna op te staan.



[Video via QR-code  
of via deze link](#)

### Kickersprongen

**Opdracht:**

Plaats je handen voor je op de grond en maak een zo groot/ hoog mogelijke sprong naar voren.  
Land op je voeten en plaats je handen wederom op de grond voor je. Wie is als eerste aan de overkant?

Speel een wedstrijdje met je broertje/ zusje of vriendje.



[Video via QR-code  
of via deze link](#)