



**arcus**

**Finish!**

**Start**

1	Staan op linker been: Gooi 10x met een bal	2	Rondje rennen om tafel	3	Gooi 15x een tennisbal over met de voorste speler	4	Doe zo snel mogelijk (andere) schoenen aan	5	5x gaan liggen op de grond + opstaan	6	Gooi nog een keer	7	Pak zo snel mogelijk je pyjama	8	Mei je pion naar de voorste speler	9	Dans de Macarena	10	Loop als een pinguïn naar de keuken	11	10x springen	12	10 x hinkelen	13	Ren 3x van de voordeur naar de achterdeur	14	Gooi nog een keer	15	Gooi 10x een pingpong bal	16	Zing een liedje	17	Staan op rechter been: Gooi 10x met een bal	18	Vouw een vlieging en laat hem vliegen	19	Mak 10x een bruggetje	20	Schrijf je naam met je andere hand	21	Ren 2 x op en af de trap	22	Armpje drukken met de achterste speler	23	Probeer een bal hoog te houden	24	Drink een glas water leeg	25	Gooi nog een keer	26	Gooi nog een keer	27	Door naar vakje 40	28	Mak 10 sit-ups	29	Huppel een rondje om de tafel	30	Loop op handen en voeten door de kamer	31	Doe de vogeltjes dans	32	5x gaan staan & zitten	33	5x opdrukken	34	Schaats een rondje om de tafel	35	Schrijf je naam op de kop	36	Pak voor iedereen drinken	37	10x achterwaarts opdrukken (dips) op stoel	38	Probeer 3x een handstand	39	Loop als een krab een rondje door de kamer	40	Rust	41	Armpje drukken met de voorste speler	42	10x op je tenen komen staan	43	10x grond aantikken	44	Kruip onder de stoel van je medespelers door	45	10x op je tenen komen staan	46	Rol 5x van rug naar buikligging	47	Zing en dans: Hoofd schouders knie en teen.	48	Leen een likje op staan 15 sec	49	Stapel 5 dingen op elkaar	50	Rust	51	Doe de vogeltjes dans	52	Stapel 5 dingen op elkaar	53	Zing en dans naar voor naar rechts achter, naar links	54	Loop op handen en voeten door de kamer	55	Huppel een rondje om de tafel	56	Mak 10 sit-ups	57	Door naar vakje 40	58	Gooi nog een keer	59	10x koppen ballen	60	Bou een kaartenhuis	61	Zet iedereen achter elkaar en rol een bal tussen hun benen door	62	Leer je een dansje medespelers tegen de muur	63	Buikligging: rol 10x een bal tegen de muur	64	Schrijf je naam met je andere hand	65	Mak 10x een bruggetje	66	Ren 2 x op en af de trap	67	Armpje drukken met de achterste speler	68	Probeer een bal hoog te houden	69	Gooi nog een keer	70	Gooi nog een keer
---	--	---	------------------------	---	---	---	--	---	--------------------------------------	---	-------------------	---	--------------------------------	---	------------------------------------	---	------------------	----	-------------------------------------	----	--------------	----	---------------	----	---	----	-------------------	----	---------------------------	----	-----------------	----	---	----	---------------------------------------	----	-----------------------	----	------------------------------------	----	--------------------------	----	--	----	--------------------------------	----	---------------------------	----	-------------------	----	-------------------	----	--------------------	----	----------------	----	-------------------------------	----	--	----	-----------------------	----	------------------------	----	--------------	----	--------------------------------	----	---------------------------	----	---------------------------	----	--	----	--------------------------	----	--	----	------	----	--------------------------------------	----	-----------------------------	----	---------------------	----	--	----	-----------------------------	----	---------------------------------	----	---	----	--------------------------------	----	---------------------------	----	------	----	-----------------------	----	---------------------------	----	---	----	--	----	-------------------------------	----	----------------	----	--------------------	----	-------------------	----	-------------------	----	---------------------	----	---	----	--	----	--	----	------------------------------------	----	-----------------------	----	--------------------------	----	--	----	--------------------------------	----	-------------------	----	-------------------