



## Kracht

Ga per 2 op de grond zitten (tegenover elkaar), houd je voeten tegen elkaar, pak elkaars handen vast,



en beweeg je armen afwisselend naar voren en naar achteren

## Kracht

Ga per 2 op de grond zitten (tegenover elkaar), houd je voeten tegen elkaar, pak elkaars handen vast, en

b e w e e g

je armen én je lichaam naar voren en naar achteren

## Kracht

Stamp met je voeten op de grond



## Kracht

Stamp met je voeten op de grond (in het ritme dat de leerkracht aangeeft)





## Kracht

Ga zitten op een stoel en  
stamp afwisselend met  
je linker- en je rechtersoet  
op de grond

