

HOEPEL

WAT HEB IK NODIG?





HOEPEL

1



2



HOEPEL



Minimum 1 kind

1. Maak jezelf zo klein mogelijk zodat je in de hoepel past.
2. Ga over de hoepel staan op jouw handen en voeten. Raak de randen van de hoepel niet aan.

HOEPEL

1



2



3



HOEPEL



Minimum 1 kind

1. Sta in de hoepel.
2. Trek de hoepel naar boven,
over jouw hoofd.

HOEPEL

1



2



HOEPEL



Minimum 1 kind

1. Leg de hoepel op de grond.
2. Spring in en uit de hoepel.

HOEPEL



HOEPEL



Minimum 2 kinderen

1. Speel paardje met een hoepel. Eén kind gaat in de hoepel staan. Het ander kind houdt de hoepel vast.

HOEPEL

WAT HEB IK NODIG?





HOEPEL



HOEPEL



Minimum 1 kind

1. Stap op de rand van de hoepel.
Raak de grond niet aan.

HOEPEL



HOEPEL



Minimum 2 kinderen

1. Kruip door de hoepel. Raak de hoepel niet aan.

HOEPEL

1



2



3



HOEPEL



Minimum 1 kind

1. Leg 5 hoepels voor elkaar op de grond.
2. Spring in de hoepels.

HOEPEL

1



2



3



HOEPEL



Minimum 3 kinderen

1. Maak een cirkel en hou elkaars handen vast. Tussen de handen van 2 kinderen hangt een hoepel. Je mag elkaars handen niet los laten.
2. Beweeg jullie armen om de hoepel de cirkel rond te laten gaan.

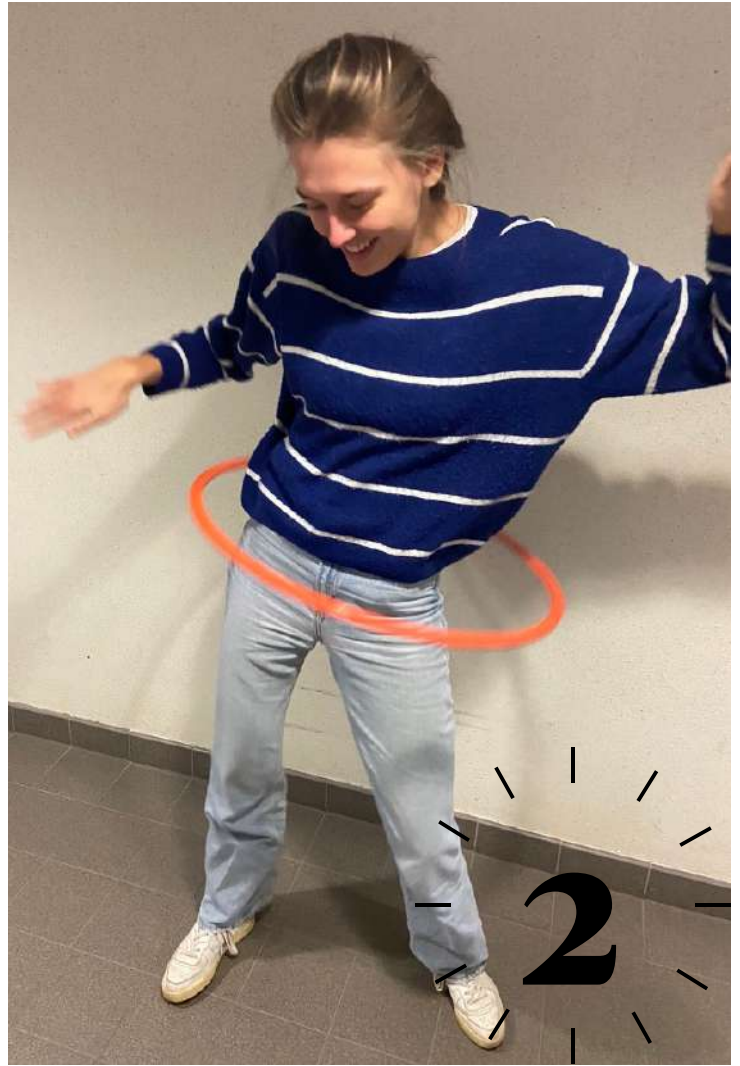
HOEPEL

WAT HEB IK NODIG?





HOEPEL



HOEPEL



Minimum 1 kind

1. Draai de hoepel rond jouw arm.
2. Draai de hoepel rond jouw buik.
3. Draai de hoepel rond jouw nek.
4. Draai de hoepel rond jouw been.

HOEPEL



HOEPEL



Minimum 1 kind

1. Springtouwten met de hoepel:
draai de hoepel naar voor.
2. Spring door de hoepel.

HOEPEL

1



2



3



HOEPEL



Minimum 2 kinderen

1. Gooi de hoepel naar elkaar.

HOEPEL

1



2



3



HOEPEL



Minimum 1 kind

1. Rol de hoepel over de grond.
Laat hem zo ver mogelijk rollen.