



Hallo iedereen,

Kan je je **energie** niet kwijt?  
Probeer eens 1 van de onderstaande **uitdagingen**!

Veel plezier!  
Juf Astrid

SPORT met K3	
Opwarmen met Hanne	<a href="https://youtu.be/g8BopftEKt8">https://youtu.be/g8BopftEKt8</a>
Workout met Klaasje	<a href="https://youtu.be/QmHOe-SLLuM">https://youtu.be/QmHOe-SLLuM</a>
Een stevige work-out met Klaasje	<a href="https://youtu.be/CHfYtHNCQSA">https://youtu.be/CHfYtHNCQSA</a>
OPWARMEN	
Zapp warming up 1	<a href="https://youtu.be/xfALnyRhA1s">https://youtu.be/xfALnyRhA1s</a>
Zapp warming up 2	<a href="https://youtu.be/SZ5zrk0WleM">https://youtu.be/SZ5zrk0WleM</a>
Zapp warming up 3	<a href="https://youtu.be/h0UbNxfw30">https://youtu.be/h0UbNxfw30</a>
Zapp warming up 4	<a href="https://youtu.be/wdrXFKMsIXs">https://youtu.be/wdrXFKMsIXs</a>
Zapp warming up 5	<a href="https://youtu.be/S8n4Ren2N78">https://youtu.be/S8n4Ren2N78</a>
DANSEN	
Fitlala - dansles	<a href="https://youtu.be/pkj_pDCWDwc">https://youtu.be/pkj_pDCWDwc</a>
Fitlala - Clip	<a href="https://youtu.be/ho9CfacTxpA">https://youtu.be/ho9CfacTxpA</a>
Reis mee - dansles	<a href="https://youtu.be/EhOxcdlYcss">https://youtu.be/EhOxcdlYcss</a>
Reis mee - Clip	<a href="https://youtu.be/Agy0kqdMBDE">https://youtu.be/Agy0kqdMBDE</a>
Kom erbij! - dansles	<a href="https://youtu.be/OwwsvLRyn44">https://youtu.be/OwwsvLRyn44</a>
Kom erbij! - Clip	<a href="https://youtu.be/AVFa9hea4Bw">https://youtu.be/AVFa9hea4Bw</a>
Red de bij - dansles	<a href="https://youtu.be/6pKXkjUsjwI">https://youtu.be/6pKXkjUsjwI</a>
Red de bij - Clip	<a href="https://youtu.be/cPDKS45RhkA">https://youtu.be/cPDKS45RhkA</a>
Dans met tante Rita - Minidisco	<a href="https://youtu.be/HX5K7W0dfTs">https://youtu.be/HX5K7W0dfTs</a>
Baby Shark	<a href="https://youtu.be/XqZsoesa55w">https://youtu.be/XqZsoesa55w</a>
Baby Shark dansje	<a href="https://youtu.be/aMGQtiQUdKA">https://youtu.be/aMGQtiQUdKA</a>
DANS voor 3 <sup>de</sup> , 4 <sup>de</sup> , 5 <sup>de</sup> en 6 <sup>de</sup> leerjaar	
Opwarming 1	<a href="https://youtu.be/8LnlCo4M-Bg">https://youtu.be/8LnlCo4M-Bg</a>
Opwarming 2	<a href="https://youtu.be/Hh-F2L42sEM">https://youtu.be/Hh-F2L42sEM</a>
Opwarming 3	<a href="https://youtu.be/t6PmB6tMBOc">https://youtu.be/t6PmB6tMBOc</a>
Opwarming 4	<a href="https://youtu.be/CTz4mFACm90">https://youtu.be/CTz4mFACm90</a>

Opwarming 5	<a href="https://youtu.be/7sGajySAWMA">https://youtu.be/7sGajySAWMA</a>
Opwarming 6	<a href="https://youtu.be/glYNuDE70Y8">https://youtu.be/glYNuDE70Y8</a>
Opwarming 7	<a href="https://youtu.be/aXDvdCDAyHo">https://youtu.be/aXDvdCDAyHo</a>
Dans 1	<a href="https://youtu.be/seg8bLgxV1g">https://youtu.be/seg8bLgxV1g</a>
Dans 2	<a href="https://youtu.be/v4RvOm40t6E">https://youtu.be/v4RvOm40t6E</a>
Dans 3	<a href="https://youtu.be/KFV2yU1Wc8I">https://youtu.be/KFV2yU1Wc8I</a>
Dans 4	<a href="https://youtu.be/g8_xjk0FZLI">https://youtu.be/g8_xjk0FZLI</a>
Dans 5	<a href="https://youtu.be/CV5pHJ4Zy4Q">https://youtu.be/CV5pHJ4Zy4Q</a>
Dans 6	<a href="https://youtu.be/3KRroqll9Ow">https://youtu.be/3KRroqll9Ow</a>
Dans 7	<a href="https://youtu.be/MI-2Kkc6A8w">https://youtu.be/MI-2Kkc6A8w</a>
Dans 8	<a href="https://youtu.be/JzPVI3PH7AY">https://youtu.be/JzPVI3PH7AY</a>
Dans 9	<a href="https://youtu.be/0kS59AYQVDI">https://youtu.be/0kS59AYQVDI</a>
Dans 10	<a href="https://youtu.be/6rLpGq7uamg">https://youtu.be/6rLpGq7uamg</a>
Dans 11	<a href="https://youtu.be/BPkkWdgNG-Q">https://youtu.be/BPkkWdgNG-Q</a>

### DANS choreografie voor 5<sup>de</sup> en 6<sup>de</sup> (moeilijk)

Tsunami - DVBBBS & Borgeous	<a href="https://youtu.be/IWXmagZ-QMU">https://youtu.be/IWXmagZ-QMU</a>
Ricky Martin - La Mordidita	<a href="https://youtu.be/Vy38grbeNxmI">https://youtu.be/Vy38grbeNxmI</a>
Knolpower Song - EnzoKnol	<a href="https://youtu.be/7izuOpFCPso">https://youtu.be/7izuOpFCPso</a>
PSY - DADDY	<a href="https://youtu.be/ZIcLNqPRr5g">https://youtu.be/ZIcLNqPRr5g</a>
Fireball – Pitbull	<a href="https://youtu.be/U6sndrhW8VE">https://youtu.be/U6sndrhW8VE</a>
Mandy Jiroux - My Forever	<a href="https://youtu.be/SZYx_QcLbA8">https://youtu.be/SZYx_QcLbA8</a>
DJ Dale Play - Clase-A	<a href="https://youtu.be/K7F9ioZOXHY">https://youtu.be/K7F9ioZOXHY</a>
Wiggle Wiggle - Fulanito	<a href="https://youtu.be/jmCd4XxExFo">https://youtu.be/jmCd4XxExFo</a>
COMBAT DANCE: Saxobeat - Alexandra Stan	<a href="https://youtu.be/_a3uwIqUDJO">https://youtu.be/_a3uwIqUDJO</a>
COMBAT DANCE: Ava Max - So Am I	<a href="https://youtu.be/tBFnhSJGrls">https://youtu.be/tBFnhSJGrls</a>

### PLANKEN

Planken voor kinderen	<a href="https://youtu.be/dkOIblknpuW">https://youtu.be/dkOIblknpuW</a>
-----------------------	---

### WORKTOUT in het Engels

Cartoon Workout 1	<a href="https://youtu.be/QseYFhYnxmU">https://youtu.be/QseYFhYnxmU</a>
Cartoon Workout 2	<a href="https://youtu.be/oc4QS2USKmk">https://youtu.be/oc4QS2USKmk</a>
Cartoon Workout 3	<a href="https://youtu.be/OoG005_yvQg">https://youtu.be/OoG005_yvQg</a>
Cartoon Workout 4	<a href="https://youtu.be/6u9dtrZ_cxs">https://youtu.be/6u9dtrZ_cxs</a>
Cartoon Workout 5	<a href="https://youtu.be/N5gX--B1jlc">https://youtu.be/N5gX--B1jlc</a>
Cartoon Workout 6	<a href="https://youtu.be/FB5-7tliX-l">https://youtu.be/FB5-7tliX-l</a>
Cartoon Workout 7	<a href="https://youtu.be/skSbg1IGup8">https://youtu.be/skSbg1IGup8</a>
Cartoon Workout 8	<a href="https://youtu.be/gIU1vXOH2ts">https://youtu.be/gIU1vXOH2ts</a>
Cartoon Workout 9	<a href="https://youtu.be/fgxR1PiEiDk">https://youtu.be/fgxR1PiEiDk</a>

Workout 1	<a href="https://youtu.be/L A HJHZxfI">https://youtu.be/L A HJHZxfI</a>
Workout 2	<a href="https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo">https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo</a>
Workout 3	<a href="https://youtu.be/aNI WlGS3Cg">https://youtu.be/aNI WlGS3Cg</a>
<b>WORKOUT voor 5<sup>de</sup> en 6<sup>de</sup></b>	
Billie Eilish - Bad Guy	<a href="https://youtu.be/UlonIF7WN50">https://youtu.be/UlonIF7WN50</a>
Tiësto, Mabel - God is a Dancer	<a href="https://youtu.be/_z39EPt2cTc">https://youtu.be/_z39EPt2cTc</a>
Dua Lipa - Don't start now	<a href="https://youtu.be/rDb1hvT2Bck">https://youtu.be/rDb1hvT2Bck</a>
<b>YOGA</b>	
Yoga for kids	<a href="https://youtu.be/X655B4ISakg">https://youtu.be/X655B4ISakg</a>
Dieren Yoga	<a href="https://youtu.be/8OJI9PZDHqo">https://youtu.be/8OJI9PZDHqo</a>
Zonnegroet	<a href="https://youtu.be/oxdTqdXSYh8">https://youtu.be/oxdTqdXSYh8</a>
Brullen als een leeuw, stil als een muis	<a href="https://youtu.be/pY5Xiktwu4A">https://youtu.be/pY5Xiktwu4A</a>
Droomavontuur Yoga	<a href="https://youtu.be/dBouLrIZqnk">https://youtu.be/dBouLrIZqnk</a>
Yoga voor het slapen gaan	<a href="https://youtu.be/cxyHSOSLulU">https://youtu.be/cxyHSOSLulU</a>
Een volledige Yoga les in het Engels	<a href="https://youtu.be/-qBOdAde-mg">https://youtu.be/-qBOdAde-mg</a>
<b>YOGA voor kleuters</b>	
De maangroet	<a href="https://youtu.be/SqJb58tJ3KI">https://youtu.be/SqJb58tJ3KI</a>
Hansje Pansje	<a href="https://youtu.be/z0N057TEaYc">https://youtu.be/z0N057TEaYc</a>
In de maneschijn	<a href="https://youtu.be/V0s3ez-0LY4">https://youtu.be/V0s3ez-0LY4</a>
Visje Visje	<a href="https://youtu.be/gU-dCWQiD2k">https://youtu.be/gU-dCWQiD2k</a>
Klap eens in je voetjes	<a href="https://youtu.be/6GXsdylnzpl">https://youtu.be/6GXsdylnzpl</a>
Pannenkoek	<a href="https://youtu.be/Eke3J GD2xE">https://youtu.be/Eke3J GD2xE</a>