



# Samen bewegen

Woezel & Pip en hun vriendjes houden van buiten en binnen spelen. Het liefste bewegen zij de hele dag en hebben daarom 7 binnen en/of buiten activiteiten voor hun vriendjes bedacht

Gedaan!



Het is mooi weer, ga snel naar buiten touwtjespringen! Woezel heeft een aantal varianten touwtjespringen op [www.vriendjesclub.nl](http://www.vriendjesclub.nl) staan!

Gedaan!



Yoga oefening: Ga zitten en zet je voetzolen tegen elkaar aan. Spreid je knieën en beweeg je benen op en neer als een vlinder. Kijk voor meer Yoga oefeningen op [www.vriendjesclub.nl](http://www.vriendjesclub.nl)

Gedaan!



Yoga oefening: Ga op je tenen staan en steek je armen in de lucht alsof het de nek is van een giraf. Loop met grote stappen door de ruimte.

Gedaan!



Hut bouwen: Bouw je mooiste hut en speel huisje boompje beestje. Woezel & Pip hebben tips hiervoor op [www.vriendjesclub.nl](http://www.vriendjesclub.nl) staan

Gedaan!



Dansjes met Buurpoes: Ga naar [www.YouTube.nl/woezelenpip/nieuwe-liedjes](http://www.YouTube.nl/woezelenpip/nieuwe-liedjes) en bereid daarna een zelfgemaakt dansje voor je ouders/verzorgers voor

Gedaan!



Buiten spelen: Krijt de grond in allemaal mooie kleuren en speel dan hing-stap-sprong. Geen krijtjes? Maak vakken met gekleurd papier en schrijf de cijfers erop met stiften

Gedaan!



Yoga oefening: Spreid je armen en maak al lopend vliegbewegingen als een vogel. Weet jij ook wat voor geluid een vogel maakt? Kijk voor meer Yoga oefeningen op [www.vriendjesclub.nl](http://www.vriendjesclub.nl)