



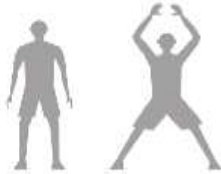
Gr.3, AFRIKAANS, KDA, 9

Maandag

- Hardloop een keer om die huis om jousef op te warm.
- Staan met jou bene langs mekaar, gaan af en raak jou tone, hou jou bene reguit. (hou vir 20 sekondes)



- Doen 20 ster spronge.



Dinsdag

- Hardloop een keer om die huis om jousef op te warm.
- Staan met jou voete skouer wydte uitmekaar, gaan af in die middel en raak die grond. (hou onder vir 20 tellings)



- Balanseer op jou een been, spring dan 20 keer op jou linker been en dan 20 keer op jou regter been.



Woensdag

- Loop een keer om die huis op jou tone, met jou hande in jou sye.
- Staar op jou tone, maak jouself so lank as wat jy kan in die lug op en hou daar vir 20 sekondes, maak jouself dan so klein as wat jy kan in 'n bolletjie en hou vir 20 sekondes.



- Staar met jou rug teen die muur, buig jou bene 90° hou jou arms langs jou sye teen die muur. (hou daar vir 20 sekondes)



Donderdag

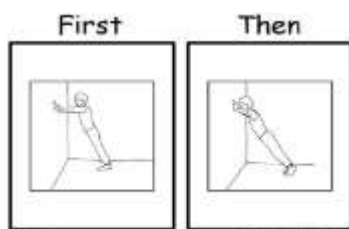
- Hardloop op een plek met hoë knieë vir 40 sekondes.



- Sit plat op die grond in 'n skoenlapper strek en hou die strek vir 20 sekondes.



- Kom ons oefen weer die nuwe oefening. push-up's teen die muur. (doen 10 push-up's)



Vrydag

- Kom ons loop een keer om die huis soos 'n eendjie.
- Swaai jou arms in 'n sirkel soos wanneer jy sou swem vir 20 keer.



- Speel buite!