

	Margriet	Henriët/Linda	Margriet/Sebastiaan	
	Arjen/Henriët	Sebastiaan	Rolf/Henriët	
tijdsplan +/-	team rood	team blauw	team blauw	materialen aandacht voor
10:00-10:10	warming-up	warming-up	warming-up	rondje om de school (muv team rood)
10:10-10:20	verspringen	speerwerpen	vortexbal	hurkhoogsets + hark bij zandbak + opzetten parcours met horden
10:20-10:30	verspringen	vortexbal	speerwerpen	banden / speren / vortexballen
10:30-10:40	polstok ver	sprinten	sprinten	polsstoken 2 stuks / dopjes & pylonnen
10:40-10:50	loopspel	verspringen	verspringen	LET OP: vooral bij oudere jeugd vaker aanharken!
10:55	<b>FOTO bordes</b>	<b>FOTO bordes</b>	<b>FOTO bordes</b>	Jeanine maakt foto's. Denk aan afstand houden.
10:50-11:00	loopspel	polstok ver	polstok ver	<b>Team rood WU en afsluitend loopspel:</b>
				ratten/raven + ren je rot (eens/oneens)
tijdsplan +/-	team groen	team oranje		overgooien in tweetallen van start naar finish
11:15-11:25	warming-up	warming-up		rol met medicine ballen naar eigen pylon/kegel (veel rennen)
11:20	<b>FOTO bordes</b>	<b>FOTO bordes</b>		estafette met dopjes op pylon. Beginnen met 1 dopje. Afsluiten met 4
11:25-11:45	verspringen	speerwerpen		zorgen voor gelijke teams voor uitdaging
11:45-11:55	polstok ver	sprinten		
11:55-12:05	speerwerpen	verspringen		
12:05-12:15	speerwerpen	polstok ver		
12:15-12:30	allemaal (samen als je kunt) afruimen			