



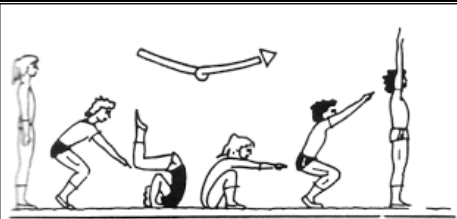


Toiletrol Challenge

Zoek je toiletrollen maar bij elkaar!
Wie kan elke opdracht uitvoeren?
Maak er een competitie van met je huisgenoten.



1	Maak een toren met toiletrollen. Wie kan over de hoogste toren springen? #Springen	  https://www.youtube.com/watch?v=nXxsHtnk3Fo
2	Ga in plankhouding staan met aan je rechterkant een toren van toiletrollen. Verplaats deze toren naar je linkerkant door telkens 1 rol over te brengen. Kan jij mooi in plankhouding blijven staan? Met hoeveel toiletrollen kan jij dit? #Core stability	 https://www.youtube.com/watch?v=xM0i1liG-7Y
3	Stap zo lang mogelijk rond met een toiletrol op je hoofd. Lukt dit zonder dat die eraf valt? #Evenwicht	

<p>4</p>	<p>Plaats een toren van 3 toilettrollen op je rug en kruip rond. Wie kan het langs rondkruipen zonder dat er ééntje valt? #Evenwicht, core stability</p>	
<p>5</p>	<p>Kan jij een toilettrol vangen tussen twee andere toilettrollen? Kan je hierbij nog extra truckjes? #Ooghandcoördinatie</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=O_oJ_hY48Lo</p>
<p>6</p>	<p>Maak een zo hoog mogelijk toren van al het toiletpapier dat je hebt. Kan jij hier met je been over zwaaien? #Lenigheid</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=rwvKE1XTu2g</p>
<p>7</p>	<p>Ga op één been staan en tik de verschillende toilettrollen. Kan jij dit zonder om te vallen? #Evenwicht.</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=Jf1kGuMGI_4</p>
<p>8</p>	<p>Doe een voorwaartse rol met een toilettrol tussen je knieën. #Rollen</p>	

9

Kan jij je buikspieren trainen met een toiletrol. #Kracht



<https://www.youtube.com/watch?v=OJvig4xEfxo>



https://www.youtube.com/watch?v=Jf1kGuMGI_4

10

Jongleer zo vaak je kan met je voeten en de toiletrol. #Oogvoetcoördinatie



<https://www.youtube.com/watch?v=t87J9hITaFc>

11

Gooi de toiletrol omhoog en draai helemaal rond voordat je hem vangt. Wie kan dit het vaakst na elkaar? #Coördinatie



kleuteridee.nl

<p>12</p>	<p>Maak een bowlingbaan met toiletrollen Wie heeft het snelst alle om gegooid/geraakt? #Spelplezier</p>	
<p>13</p>	<p>Enkele fysieke oefeningen zoals jumping jacks. #Cardio</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=COQJn51QoXw</p>
<p>14</p>	<p>Stapel zoveel mogelijk toiletrollen op één hand. Hoeveel kan jij er van hand doen wisselen? #Evenwicht</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=OfvrkNX-IJQ</p>
<p>15</p>	<p>Hoe snel kan jij de toiletrollen overbrengen? #Snelheid</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=My_2eLtnDGI</p>

16

Kan jij de toiletrollen al springend verplaatsten? #Springen



https://www.youtube.com/watch?v=Jf1kGuMGI_4

Succes!

