



Balsport	<p>Uitdaging 1</p> <p>Hooghouden:</p> <p>https://vm.tiktok.com/ct9NdB/</p> <p>Kan jij de bal hooghouden zoals op het filmpje?</p>	<p>Uitdaging 2</p> <p>Oh nanana:</p> <p>https://vm.tiktok.com/ctD7My/</p> <p>Je hebt alleen een bal nodig, bekijk het filmpje en wie weet lukt het jou.</p>	<p>Uitdaging 3</p> <p>Stuiteren:</p> <p>https://vm.tiktok.com/ct9dSp/</p> <p>Kan jij de bal laten stuiteren zonder dat hij weg rolt.</p>	<p>Uitdaging 4</p> <p>Balparcours:</p> <p>https://vm.tiktok.com/cV6ndY/</p> <p>Bouw een parcours en kijk of de bal het einde haalt.</p>
Fitness	<p>Uitdaging 5</p> <p>Balansoefening:</p> <p>https://vm.tiktok.com/ctmhEg/</p> <p>Gebruik dit liedje en zorg dat je in balans blijft.</p>	<p>Uitdaging 6</p> <p>Cha Cha slide:</p> <p>https://vm.tiktok.com/ctQAJn/</p> <p>Er zijn verschillende versies van deze TikTok. Kies de versie die jij aan kan.</p>	<p>Uitdaging 7</p> <p>Tootsieroll:</p> <p>https://vm.tiktok.com/cqDefX/</p> <p>Kan jij deze challenge helemaal tot het einde volhouden?</p>	<p>Uitdaging 8</p> <p>Boksingchallenge:</p> <p>https://vm.tiktok.com/cVrJkG/</p> <p>Kan jij het tempo volgen en boksen op de beat?</p>
Dans/ sketch	<p>Uitdaging 9</p> <p>Familiedans:</p> <p>https://vm.tiktok.com/c4d2HA/</p> <p>Regel wat familieleden of vrienden en ga samen lekker dansen</p>	<p>Uitdaging 10</p> <p>Humor:</p> <p>https://vm.tiktok.com/ctQ2Sr/</p> <p>Kies een sketch uit die je kunt doen, zoals het voorbeeld.</p>	<p>Uitdaging 11</p> <p>Dansen:</p> <p>https://vm.tiktok.com/ctfhWt/</p> <p>Dans naar keuze. Zoek een dans die passend is bij jouw niveau.</p>	<p>Uitdaging 12</p> <p>TikTok:</p> <p>Wat is jouw favoriet op TikTok? Kies deze uit en delen maar.</p>

