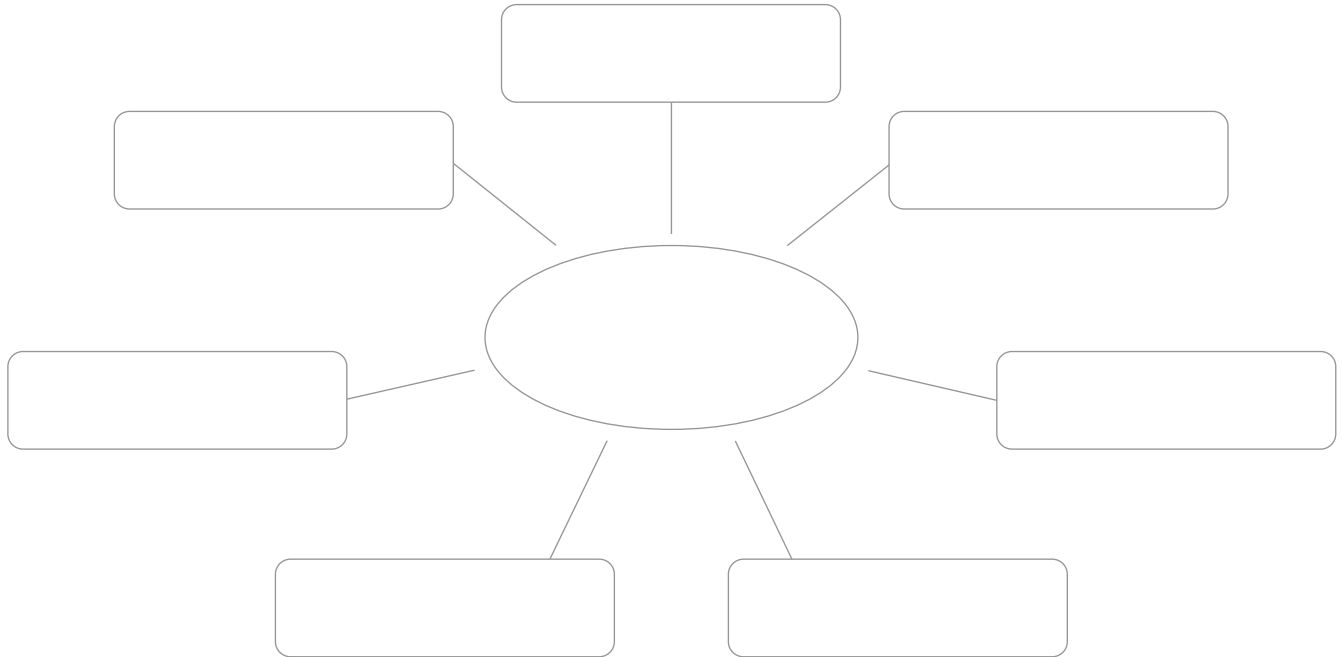


auteur: Joyce Ketelaars

naam: _____

Fit met _____

Uit het boek: _____



Training

Oefening 1: _____

Uitleg: _____

Waarom: _____

Oefening 2: _____

Uitleg: _____

Waarom: _____

AANGEBODEN DOOR:

auteur: Joyce Ketelaars

naam: _____

Oefening 3: _____

Uitleg: _____

Waarom: _____

Oefening 4: _____

Uitleg: _____

Waarom: _____

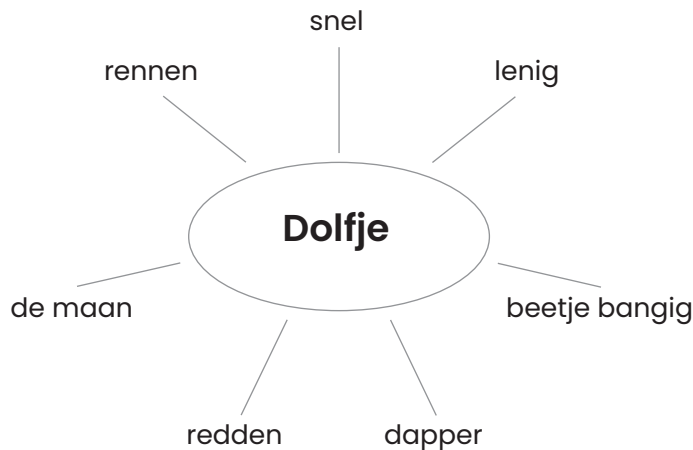
Oefening 5: _____

Uitleg: _____

Waarom: _____

auteur: Joyce Ketelaars

naam: _____

Fit met Dolfje Weerwolfje**Uit het boek: *Dolfje Weerwolfje* van Paul van Loon****Training****Oefening 1: Nachtsprint**

Uitleg: ren zo hard mogelijk heen en terug tussen pylonnen

Waarom: Dolfje is supersnel als weerwolf. Hij rent vaak 's nachts rond om niet gepakt te worden.

Oefening 2: Weerwolfsprong

Uitleg: maak een grote sprong omhoog met je armen in de lucht

Waarom: Dolfje verandert in een weerwolf bij volle maan en springt dan over daken. Dit is zijn 'maanmoment'.

Oefening 3: Hop en verstopt

Uitleg: huppel snel van pylon naar pylon en hurk bij elke pylon alsof je je verstopt achter de pylon

Waarom: Dolfje moet snel verstopplekken kunnen zoeken (pylon), zodat niemand ontdekt dat hij een weerwolf is.

Oefening 4: Sluip en kruip

Uitleg: sluip zo snel mogelijk op handen en voeten heen en weer tussen pylonnen

Waarom: als Dolfje in een echte weerwolf verandert, loopt hij niet meer rechtop.

Oefening 5: Huilen naar de maan

Uitleg: ga op je tenen staan, rek je uit, kijk omhoog en huil als een wolf

Waarom: Dolfje houdt van de maan en huilt soms als een echte wolf!