

Opwarmingsdans



Ritmisch en expressief bewegen

Lesverloop

De sporters dansen mee als opwarming van een les.

Organisatie & materiaal

Een opwarmingslied maken of zoeken op het internet.
De sporters staan verspreid in de zaal.

Muzikspeler

Variatie of uitbreiding

- [Voorbeeld 1](#)
- [Voorbeeld 2](#)