**de beweging**



**De beweging**

Als je een beweging maakt met je armen of je benen, dan doe je iets met je armen of benen. Je houdt ze niet stil

**Strekken**

Als je je armen of benen strekt, dan maak je ze helemaal lang

**Buigen**

Als je iets buigt, maak je er een bocht in. Als je je benen buigt dan maak je er een bocht in.