

a	Lê op jou rug en skop jou voete na die dak vir 3 sekondes.	e	Lê en staan op - 5 keer.	i	Wip met twee voete oor 10 teëls of 10 keer vorentoe.	o	Hop 5 keer op een voet.	u	Hurk en staan op - 5 keer.
b	Bons 'n bal 5 keer.	c	Maak 'n c met jou lyf en staan op - 3 keer.	d	Dans in die rondte en tel tot 10.	f	Staan soos 'n flamink op een been vir 10 sekondes.	g	Gooi en vang 'n bal 3 keer.
h	Hurk en hop soos 'n haas - 3 keer.	j	Skud en kriel asof jy jeuk - 5 sekondes.	k	Kruip om die naaste stoel.	l	Loop om die naaste tafel.	m	Maak asof jy malvalekkers in jou kieste het en tel tot 4.
n	Kniel en staan op - 3 keer.	p	Punt jou tone 5 keer.	q	Waggel soos 'n eendjie - een keer om jou stoel.	r	Lê plat en rol om - 2 keer.	s	Seil soos 'n slang en tel tot 6.
t	Trippel op jou tone en tel tot 10.	v	Sprei en fladder jou arms soos 'n vlinder of 'n visarend - tel tot 5.	w	Wriemel op jou stoel en tel tot 10.	x	Sprei jou arms en bene soos 'n x terwyl jy lê - 10 keer.	y	Staan stil en skryf 'n y met jou neus deur dit in die lug te beweeg.
z	Vou jou hande saam en skryf 'n groot z in die lug.	<p>Skryf 'n woord of jou naam neer. Gebruik nou hierdie kode om die bewegings uit te voer.</p> <p>www.juffer.wordpress.com</p>							

