

Start	Schaats door het huis	Maak een eigen stukje bodypercussie	Gooi nog een keer	Maak 3 koprollen	Gorgel een liedje	Hoe ver kun jij hinkelen?
						Maak een tafeltje met je lichaam
Sta recht, maak je lang en raak met je handen je tenen aan.	Keer 2 vakjes terug	Hoe lang kan jij op één been blijven staan?	Maak een gedicht met de woorden: dans muziek, plezier	Gooi nog een keer	Lig op je rug en schrijf met je voeten je naam in de lucht.	Ga in kaarshouding
Springen: zo hoog als je kan						
Maak een eigen dansstukje van 4X8 tellen	Ga een vakje vooruit	Maak een spandoek om dans te promoten	Leer je mama, papa, broer, zus,.. een coole dancemove aan	Keer 2 vakjes terug	Kan jij op je tenen staan? Doe dit in 1ste, 2de en 6de positie.	Kies je favoriete liedje en dans erop los! Einde