De 10 grondvormen van bewegen zijn:

01	Balanceren en vallen	06	Gooien, vangen, slaan en mikken
02	Stoeien en vechten	07	Trappen, schieten en mikken
03	Gaan en lopen	08	Klimmen en klauteren
04	Springen en landen	09	Zwaaien en slingeren
05	Rollen, duikelen en draaien	10	Bewegen op- en maken van muziek