

‘ Blijf bewegen, blijf fit!’



Inhoud

Inleiding	3
Ochtendgymnastiek kijkwijzers	4
Aerobic oefeningen	7
Dansvormen	8
Het spellings-spel	9
Mogelijke work-outs en spellen	10
Volgtips	11

Inleiding

Nu de gymlessen op de scholen geen doorgang kunnen vinden heeft Sport in Opsterland getracht een pakket van bewegingsoefeningen samen te stellen waar alle kinderen (jong en oud) de komende dagen/weken mee vooruit kunnen. Het varieert van ochtendgymnastiek tot fitnessoefeningen en van dansjes tot challenges die je thuis kan uitvoeren en je klasgenootjes mee kan uitdagen. Ook staan er een hoop online (volg) tips in zodat iedereen lekker fit kan blijven in deze moeilijke tijd.

Het is belangrijk dat alle kinderen thuis de beweging krijgen die ze normaal gesproken op school ook zouden krijgen, probeer elke dag een aantal van deze oefeningen uit en moedig daarnaast buitenspelen aan zolang dat kan en mag uiteraard.

Namens team Sport in Opsterland,

Veel plezier, succes en we hopen jullie snel weer te zien bij onze evenementen en in de gymlessen.

Start de dag met deze 6 kijkwijzers en je voelt je direct energiek. Ouders mogen uiteraard mee doen!

Wall sit



- Ga zitten tegen de muur
- Voeten op heupbreedte
- Knieën in een hoek van 90 graden
- Rug recht tegen de muur



Planking



- Ga liggen op de grond
- Steun op je tenen en onderarmen
- Armen op schouderbreedte
- Lichaam in een rechte lijn (plank)



30 seconden

30 sec. rust



Jumping Jacks



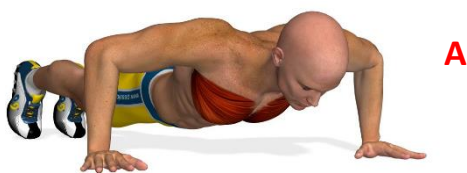
- Ga rechtop staan met je armen langs het lichaam
- Spring de lucht in
- Land in spreidstand
- Strek tegelijkertijd je armen tot boven je hoofd
- Spring de lucht in en land in de startpositie
- Herhaal deze beweging voor 30 seconden



Push-ups



- Ga liggen op de grond
- Steun op je tenen en handen
- Zet je handen ter hoogte van je schouders
- Zak door je armen (A)
- Kom terug omhoog (B)
- Herhaal deze beweging voor 30 seconden



Step ^B on chair

- Ga recht voor je stoel staan
- Stap met je rechtervoet op de stoel en ga staan op de stoel
- Sluit je linkervoet bij op de stoel
- Stap van de stoel af
- Stap met je linkervoet op de stoel en ga staan op de stoel
- Sluit je rechtervoet bij op de stoel
- Stap van de stoel af en herhaal dit voor 30 seconden



Mountain climber

- Ga liggen op de grond
- Steun op je tenen en handen
- handen op schouderbreedte
- Lichaam in een rechte lijn (plank) (A)
- Trek je rechter been naar je rechter elleboog (B)
- Ga terug in positie A
- Trek je rechterbeen naar rechter elleboog
- Ga terug naar positie A en herhaal de beweging voor 30 seconden



Aerobic tussendoortjes. Zes aerobic filmpjes van 2 minuten.

Halverwege de ochtend is het een goed moment om een kwartier intensief te bewegen. Dat kan door middel van deze 6 filmpjes!

1. <https://www.youtube.com/watch?v=TRzIFTYvwgg>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=tLXszK87bkM>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=YyPaqIFipeE>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=qVZxbOKoCMI>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=RI2D3RALivI>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=cpS5rtSUs1s>

Verschillende dansvormen die je samen of alleen kan doen.

K3: Doelgroep onderbouw:

<https://www.youtube.com/watch?v=QmHOe-SLLuM>

Kinderen voor Kinderen doelgroep 3 t/m 8:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ux2SYiBtrLM>

https://www.youtube.com/watch?v=pkj_pDCWDwc

<https://www.youtube.com/watch?v=EhOxcdlYcss>

Moeilijkere varianten. Doelgroep 5 t/m 8:

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

<https://www.youtube.com/watch?v=3qOMafRtQZ0>

Wat is jouw naam?

Spel je voor- en achternaam en doe die oefeningen. Heel veel Succes

A spring 10 keer op en neer

N Raap een wc-rol op zonder je handen

B Ren 5x een rondje

O Loop 50 stappen achteruit

C Hinkel 5x op je ene been en 5x op de andere

P Loop 20 stappen zijwaarts

D Ren 3x naar de dichtbij zijnde deur en terug

Q kruip 20 seconde als een krab

E Loop 3 seconde als een beer

R loop 5 seconde als een olifant

F Doe 3 radslagen

S Buk voorover en raak 20x je tenen aan

G Doe 10 jumping jacks

T Doe 15 sec. alsof je aan het fietsen ben met je handen

H Spring 8x als een kikker

U Loop 5 seconde als een giraffe

I Balanceer 10 seconde op je linker been
vogel

V Vlieg 20x met je handen als een

J Balanceer 10 seconde op je rechter been

W Doe 20 seconde alsof je paardrijdt

K marcheer 10 seconde als een soldaat
raken

X Probeer 15 sec. de wolken aan te

L Doe net alsof je 20 seconde aan het
touwtjespringen bent

Y Kruip 15 sec. door de kamer

M Doe 3 koprollen

Z druk 5x op

Deze work-outs, spelletjes en/of challenges kan je thuis uitvoeren:

Nijntje gym doelgroep groep 1 t/m 4:

https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/tips-voor-thuis?fbclid=IwAR04X_QiU4Lw0adDuA-PIVBxNfHq12HmtOfye7VnGaLD9obuMszbHe55PUY&start=0

Thuis gymmen doelgroep groep 5 t/m 8:

https://www.youtube.com/watch?v=3_BqG6mZKeU

<https://www.youtube.com/watch?v=BoTNDIcaLcg>

Work-out met 4 wc-rollen.

<https://www.youtube.com/watch?v=g3esO3oPYoU>

Tips om te volgen de komende weken:

Op Instagram:



Good2move_nl

Teamnlinsta

#thuisgymlesvandeweek

sportinopsterland

Op Facebook:



Sport in Opsterland

Beweegteam Waadhoeke