

Donderdag 23 april 2020

Conditiepelletjes

- **Challenge van de dag**

Vang je 'm? Meester Jelle en meester Sjohn dagen je uit!

https://youtu.be/4qg_QzQb9J4?list=PLxPM1B1IkRjSpVZA8vD6eEwvWgC9utL8R

- **Groep 1 & 2**

Juf Noortje gaat rennen, kun jij dat ook?

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1Q9Hhf6-w0&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=15>

- **Groep 3 & 4**

Doe mee met juf Rianne!

Inleiding: Vandaag gaan we spelletjes doen voor je conditie.

Materiaal:

Muziek, dobbelsteen, springtouw, iemand om de muziek aan en uit te zetten.

Lijstje waarop je de volgende onderdelen schrijft:

1. Springen 3x
2. Squat 5x
3. Opdrukken 3x
4. Jumping Jacks 7x
5. Planken 10 tellen
6. Touwtjespringen

Speluitleg:

We beginnen eerst met een beginspelletje. Daarna gaan we alle opdrachten oefenen (30 tellen lang)

Als laatste gaan we 10 minuten met de dobbelsteen. Alle oefeningen worden in het filmpje uitgelegd.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=wAl-qFrxyU&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=16>

- **Groep 5 & 6**

Speel en sport mee met meester Tommi!

Inleiding: Warming-up

Dit is een korte oefening van ongeveer 5 minuten om even lekker warm te worden.

Materiaal: Je hebt hier alleen een tafel of stoel en een stopwatch nodig.

Speluitleg:

Kruip onder de tafel door, sta op en spring zo hoog mogelijk in de lucht. Kruip weer onder de tafel door en doe hetzelfde. Doe dit 1 minuut lang. Neem 20 seconden rust en doe het nog een keer. In totaal doe je dit 4 keer een minuut en 3 keer 20 seconden rust tussendoor. Je kan de tijd zelf bijhouden maar het is makkelijker als broer, zus of een van je ouders het doet.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=z-cBALMtaBc&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=17>

Opdracht 1: Conditieparcours

Maak een parcours van oefeningen die je achter elkaar langs loopt. Gebruik hier ook de tafel of stoel uit de warming-up.

Materiaal: Tafels, stoelen, de trap en een skippybal.

Misschien heb je dingen waar je overheen kan springen. In de tuin of schuur staan misschien nog meer materialen die je kan gebruiken.

Speluitleg:

Maak een parcours met verschillende stationnetjes. Je begint bijvoorbeeld bij de tafel. Kruip op handen en knieën onder de tafel door kom omhoog en spring zo hoog mogelijk! Loop nu naar de trap en ren die op en af. Dan ren je naar het midden van de woonkamer of de tuin en doe je 5 push-ups. Probeer zoveel mogelijk stationnetjes te bedenken. Als je een tuin hebt kan je deze ook gebruiken. Maak kikkersprongen tot aan het eind van de tuin, tik de muur of schutting aan en spring als een kikker terug. Gebruik bovenstaande voorbeelden en bedenk er zelf nog een paar. Iedereen heeft andere materialen in huis! Veel plezier!

Afsluiting: Liggen-staan-spring battle

Hoe vaak kan je in een minuut tijd van liggen naar staan, opspringen en terug?

Materiaal: Een stopwatch

Speluitleg:

Laat iemand de tijd bijhouden of doe het zelf. Binnen 1 minuut ga je de oefening zo vaak mogelijk doen. Je kan ook tegen je broertje, zus, papa of mama strijden! Laat het hele gezin meedoen. Wie kan deze oefeningen het vaakst doen binnen een minuut?! In de link hierboven kan je zien hoe je de oefening doet. Druk op de link bij de warming-up om de oefening te zien.

• **Groep 7 & 8**

Ga je ook bikkelen met meester Jos?

Opdracht: Conditiecircuitje

We gaan steeds 40 seconden actief zijn en hebben steeds 20 seconden rust.

Kies 8 van de 11 oefeningen hieronder. Heb je de 8 oefeningen gedaan, dan neem je een minuut rust en doe je alles nog 1 keer.

Materiaal:

- een springtouw
- bal
- matje (of handdoek)
- 4 blokken (of iets wat je kan stapelen)
- een horloge of telefoon om de tijd bij te houden

Speluitleg:

1. Heen en weer slalommen om de blokken met een bal, probeer de blokjes overeind te houden
2. Heen en weer hardlopen en blokken aantikken
3. Buikspieroefening met bal
4. Voeten wisselen (op een bank bijvoorbeeld)
5. Opdrukken (kan ook met je knieën op de grond of staand tegen muur of boom)
6. Over blokken heen springen
7. Plankhouding en handen op de grond en steeds 3 blokken stapelen, elke keer een andere hand gebruiken
8. Draaisprongen (als het lukt ga je diep door je knieën)
9. Bal tegen muur of boom aan kaatsen terwijl je op je buik ligt, probeer je elleboog van de grond te houden
10. Kikkersprongen (heen en weer)
11. Touwtjespringen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=mk-QRlw97tU&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvEnl8&index=18>

Bonus: Als je nog niet moe bent, dan mag je zelf nog wat oefeningen bedenken die je leuk lijken.