

Goed Bezig @ home



Leskaart 1: 11 stratentocht

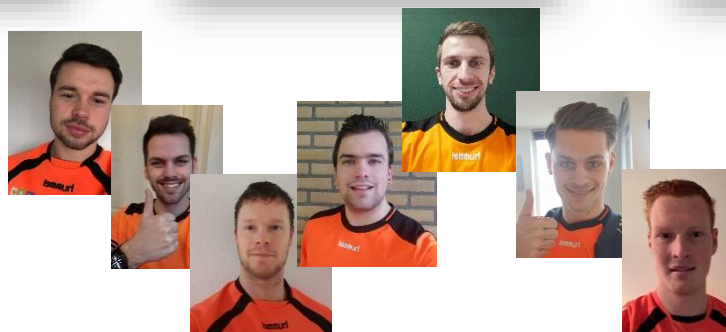
Wat heb je nodig:

- Pen en papier

Hoe werkt het:

We gaan een elf-straten tocht doen! Pak een pen en papier en ga naar buiten. Je kan gaan fietsen, steppen, hinkelen, achteruitlopen, het maak niet uit wat je doet! Maarrrr probeer de volgende opdracht uit te voeren:

Begin je eigen straat en zoek een straatbordje op. Ben je er? Ga nu naar straat die naast jouw straat ligt en zoek daar weer het bordje op. Ga op deze manier steeds door totdat je 11 straten hebt gehad! Om het wat moeilijker te maken kun je proberen het zo uit te puzzelen dat jouw eigen straat zowel begin als eindpunt is. Andere straten mag je maar 1 keer in komen! Misschien ook leuk om je route uit te tekenen terwijl je bezig bent!



Goed Bezig @ home



Leskaart 2: balanceren op ballen

Wat heb je nodig:

- o 3 ballen

Hoe werkt het:

Probeer te balanceren op zo weinig mogelijk ballen. Je kan met 3 of met 4 ballen beginnen. Zet je voeten op 1 bal terwijl je je handen op 2 andere ballen zet. Gelukt? Kan je het ook met een bal minder? En kan je het ook 30 seconden volhouden?



Goed Bezig @ home



Leskaart 3: Planken

Wat heb je nodig:

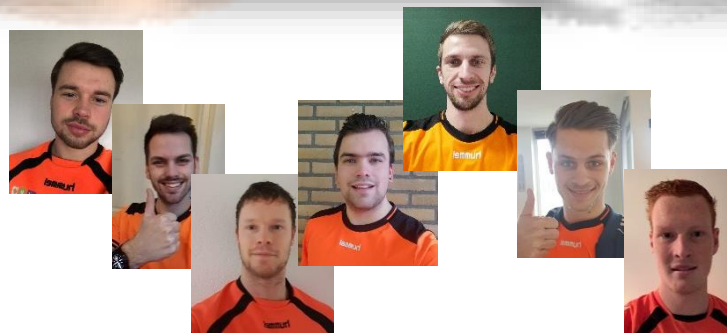
- -

Hoe werkt het:

Ga je met je onderarmen en tenen op de grond geleund staan en maak je zo recht als een plank. Lukt het? Je bent nu aan het planken!

Zwaar he? Als het moeilijk is kan je het ook met je knieën op de grond doen (zie foto). Is het een makkie? Probeer het dan eens met 1 voet in de lucht of op 1 arm!

Hoelang kan jij dit volhouden?



Leskaart 4: bal sit-ups

Wat heb je nodig:

- Een niet al te harde vloer (kleed, vloerbedekking)
- Een bal

Hoe werkt het:

Tijd om die buikspieren weer wat extra te trainen! Pak een bal en klem deze tussen je voeten. Ga nu plat op je rug op de grond liggen met je armen en benen lang (zie foto 1). Kom met je armen en benen omhoog en pak de bal in het midden (foto 2), dus boven je buik, uit je voeten en ga weer omlaag.

De bal is nu tussen je handen. Ga weer naar beneden (foto 3) met je armen/benen tot je weer in de startpositie bent. Doe dit 30x.

Als je het iets zwaarder wil maken pak je een zwaardere bal of gewicht. Wat ook al een stuk zwaarder is, is de oefening doen terwijl je armen en benen nooit helemaal terug gaan naar de grond!

