

Het kaartenspel

- Pak een stok kaarten, dit mag 1 of 2 stokken zijn;
- Zorg dat je genoeg ruimte hebt om de bewegingen uit te voeren;
- Pak de bovenste kaart, kijk in de lijst hieronder en voer de opdracht uit;
- Staat er bijvoorbeeld berenloop of krabbenloop, maak dan bijvoorbeeld een rondje door de huiskamer;
- Opdrachten waar 'seconden' staan voer je de opdracht het aantal seconden uit;
- Verzin zelf een opdracht voor de **Joker**;
- TIP: weet je even niet meer hoe een oefening gaat, vraag even aan papa of mama of tik het even in op YouTube;

Variaties:

- Variatie, voer het aantal uit wat op de kaart staat. Bijvoorbeeld 'klaveren 8', voer de bijbehorende opdracht 8 keer uit. Plaatjes bepaal je zelf hoe vaak je de opdracht doet;
- Speel het kaartspel 'pesten'. De kaart die je opgooit voert de ander uit (je mag uiteraard meedoen;))

HARTEN

KAART	OEFENING
	Burpees
	Para's
	Sit-up
	Jumping jacks (aantal x 2)
	Maak 30 seconden 'punches' in de lucht
	Lunge
	Mountain climbers
	30 seconden wallsit
	30 seconden planken
	Shoulder taps
	Jump lunge

	30 seconden springen op linker been
	30 seconden springen op rechter been
SCHOPPEN	
KAART	OEFENING
	Berenloop
	30 seconden luchtfietsen met je armen
	Ga op je rug liggen, draai naar je buik en weer terug (evt. met armen en benen in de lucht)
	Krabbenloop
	Kangaroo
	Doe net alsof je touwtje springt
	Jump squat
	Leg raises
	Dippings

	High Knees
	Jumping jacks (aantal x 2)
	Rug brug
	Sta 15 seconden op je linker been (evt. met ogen dicht)
RUITEN	
KAART	OEFENING
	Sta 15 seconden op je rechter been (evt. met ogen dicht)
	Ga op je rug liggen, 30 seconden luchtfietsen met je benen
	30 seconden luchtfietsen met je armen
	Ga op je rug liggen, draai naar je buik en weer terug (evt. met armen en benen in de lucht)
	Ganzenloop
	Rups
	Push-up

	Squat
	30 seconden 'arm circles'
	Tijgeren
	30 seconden rennen op de plek
	Ga 30 seconden op je linkerbeen staan zoals karate kid
	Spring zo hoog je kunt
KLAVEREN	
KAART	OEFENING
	30 seconden wallsit
	Jump squat
	30 seconden planken
	Push-up
	High Knees

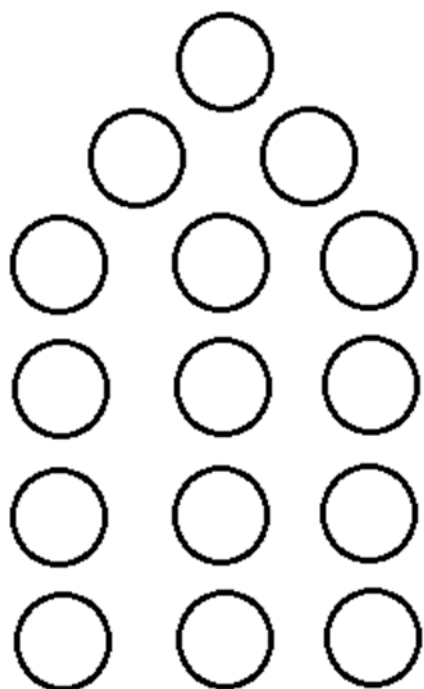
	Sit-up
	Tijgeren
	Rups
	Ga 30 seconden op je rechterbeen staan zoals karate kid
	30 seconden springen op li been
	30 seconden springen op re been
	Berenloop
	Burpees

Mijnenveld

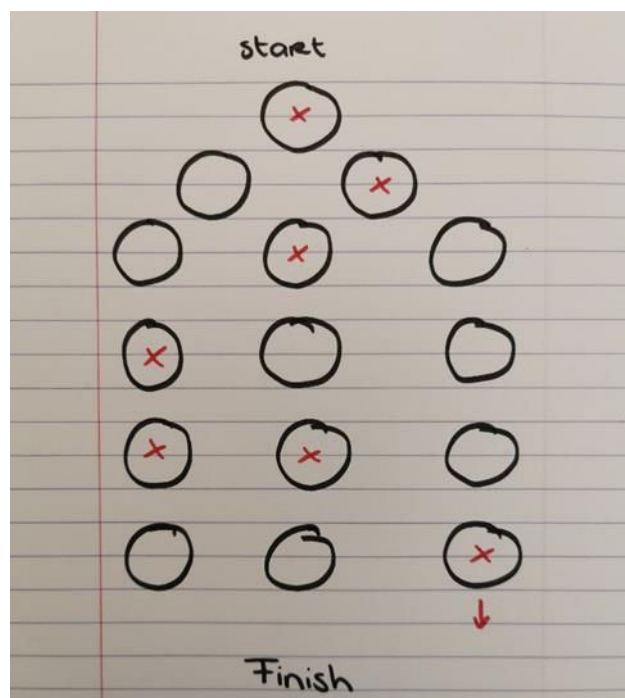
Deze oefening speel je met z'n tweeën, mocht je met meerdere personen zijn, kan je er 2 teams van maken.

Teken met stoepkrijt wat grotere cirkels, deze mogen niet te ver uit elkaar liggen.

Het kan op onderstaande manier (maar je mag natuurlijk ook meer of minder cirkels maken):



Persoon/team 1 verzint op een papiertje een route door de hoepels van de ene naar de andere kant. Hieronder zie je een voorbeeld:



Persoon/team 2 moet vanaf start proberen te raden wat de route is, door van cirkel naar cirkel te springen. Als ze in een goede cirkel springen, is er niks aan de hand en mogen ze proberen de volgende cirkel te raden.

Springen ze in een verkeerde cirkel, moeten ze helemaal opnieuw beginnen!

Zijn ze bij de finish geraakt? Dan kan je wisselen en maakt de andere persoon een nieuwe route door de cirkels!

Kan jij alles goed onthouden? Succes!

Sporten op muziek

Zorg dat je een apparaat hebt waarbij je op youtube muziek kan afspelen.

Zoek het volgende nummer op: Moby – Flower.

Wanneer je hoort 'Bring Sally down' ga je in een squat zitten (net alsof je op een stoel gaat zitten die er niet is). Hoor je 'Bring Sally up', dan ga je weer rechtop staan. Kun jij het nummer helemaal volhouden?

Als het te makkelijk is kun je ook squatten met gewicht (bijvoorbeeld een fles water in je hand).

Het volgende nummer die je op gaat zoeken is: The Police – Roxanne. Wanneer je 'Roxanne' hoort maak je een burpee.

Wat is een burpee?

Je gaat met je buik op de grond liggen, komt vervolgens helemaal ophoog (op je eigen manier), springt en klapt boven je hoofd.

Wanneer dit te moeilijk is kun je in plaats van een burpee maken met je billen op de grond gaan zitten en daarna omhoog komen.

Deck of Cards

Zorg dat je een stok kaarten bij de hand hebt, een stopwatch en een sportmaatje waar je tegen gaat strijden. Je zet de tijd aan voor 5 minuten. Vervolgens pak je één kaart van de stapel. Het cijfer op de kaart is het aantal herhalingen en een plaatje telt voor 10. Dus pak je een schoppen 5, dan maak je 5 squats.

Na 5 minuten tel je je punten bij elkaar op en kijk je wie heeft gewonnen.



Pak je een schoppen, dan maak je squats



Pak je een ruiten, dan maak je push-ups



Pak je een Harten, dan maak je sit-ups



Pak je een klaveren, dan maak je lunges

Pingpong

Benodigdheden:

- stok kaarten
- pingpong bal of een andere kleine bal die goed stuitert
- tape

Verdeel de tafel in 2 vakken met tape en leg in allebei de vakken evenveel kaarten neer. De bal moet 1x in jou vak stuiten en daarna 1x in het andere vak. Raakt de bal in het vak van de tegenstander een kaart dan mag je deze pakken en in jou eigen vak leggen. Wie krijgt de meeste kaarten in zijn/haar vak?

