

ENERGIZERS

Een kort break voor tussen je huiswerk door:

1: Spel je naam en raak aan. Raak van elke letter van je naam iets in huis aan. Voorbeeld: mijn naam is Britt. Ik zoek dus iets met de letter B (bed), de letter R (raam), de letter I (ijzer), de letter T (tafel) en nog iets anders met de letter T (trui).

2: Speel 3 potjes steen-papier-schaar tegen iedereen die je in huis tegen komt.

3: Hinkel een rondje om de tafel, eerst op je ene been, dan op je andere

4. Help je vader/moeder met een klusje! (Stofzuigen, grasmaaien)

5. Maak 20 jumping-jacks

6. Geef iedereen in huis een elleboog high-five

7. Haal een glaasje water voor jezelf

8. Probeer 10 seconden aan helemaal niks te denken, vooral niet aan een roze olifant!

9. Pak 4 rollen wc-papier en voer de volgende opdrachten uit:

https://www.youtube.com/watch?v=UAQ_W6MVSZY

10: Bijna lente! De vogeltjes beginnen weer te fluiten en wij doen lekker mee!

<https://www.youtube.com/watch?v=q26NF7KfaSU>

11. Leren Jongleren. Pak snel 3 balletjes, appels, mandarijnen of iets wat er op lijkt en leer via deze link zelf hoe je moet jongleren. Er zijn verschillende niveaus waarbij het steeds moeilijker zal worden. en beginnen maar!

<https://gymwijzer.nl/leerlijnen/jongleren/soleren/jongleren-met-ballen-en-doekjes/jongleren-met-ballen-en-doekjes-niveau-starter>

Zo, en dan nu weer lekker aan de gang!

ALFABET BEWEEGKAART

Zorg dat je genoeg ruimte hebt om je heen. Kies elke dag 3 woorden die je uitbeeldt. Ik ben benieuwd wie het langste of juist het moeilijkste woord uit kan beelden! Je kunt ook vrienden/broer/zus/ouders uitdagen om een nog moeilijker woord te bedenken of om te raden welk woord jij uitbeeld.

ALFABET beweegkaart



A	Spring 10x op en neer	N	Raap een bal op zonder je handen te gebruiken
B	Draai 5 rondjes	O	Loop 50 stappen achteruit en ren terug
C	Spring met 1 been 5 keer	P	Maak 20 stappen zijwaarts en hinkel terug
D	Ren naar de dichtstbijzijnde deur en ren terug	Q	Kruip 10 tellen als een krab
E	Loop 5 tellen als een beer	R	Loop 5 tellen als een leeuw
F	Doe 3 keer een radslag	S	Buk en raak je tenen 20 keer aan
G	Ga in een X staan en sluit en open je armen en benen 10x	T	Doe 17 tellen net alsof je aan het fietsen bent met je benen
H	Spring 8 keer als een kikker	U	Rol een bal naar voren door alleen je hoofd te gebruiken
I	Balanceer 10 tellen op je linker been	V	Flapper 25 keer als een vogel met je armen
J	Balanceer 10 tellen op je rechter been	W	Doe 15 tellen net alsof je paard rijdt
K	Marcheer 12 tellen als een soldaat	X	Probeer 15 tellen lang de wolken aan te raken
L	Doe net alsof je 20 keer touwtje springt	Y	Loop 10 tellen op je knieën
M	Doe 3 keer een koprol	Z	Druk jezelf 10 keer op met je armen.



BEWEEG DOBBELSTEEN BINGO

Krijg jij onderstaande beweegkaart vol in de komende weken?

Gooi met twee dobbelstenen om te bepalen welke opdracht je moet uitvoeren.

Kun je geen dobbelsteen vinden vraag aan papa of mama of ze een app willen downloaden;

Kijk op het tweede blaadje voor de uitleg van de opdrachten.

 		DOBBELSTEEN 1					
		1	2	3	4	5	6
DOBBELSTEEN 2	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						

Uitleg plaatjes:

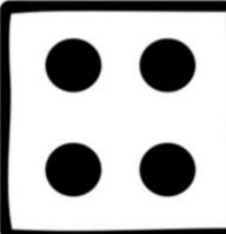
	Zoek op YouTube naar: Just Dance (artiest + liedje) en ga lekker dansen https://www.youtube.com/user/justdancegame/videos
	Maar een flinke wandeling door het bos of door de wijk
	Doe een workout met lazy monster https://www.youtube.com/watch?v=62YHdKP0RBA
	Zoek op YouTube naar: Yoga for Kids – Vol. 2 https://www.youtube.com/watch?v=dnUAOKZxsbl
	Jeu de Boules: Kan buiten met ballen, of binnen met bolletjes sokken of aluminiumfolie
	Touwtjespringen Hoe vaak lukt het jou in een minuut? (3x proberen)
	Teken een hinkelbaan met stoepkrijt of buiten in het zand en ga hinkelen.
	Verzamel wat lege flessen en een bal. Ga een potje bowlen. Liever binnen? Pak lege rolletjes wc papier en bolletjes sokken
	Hooghouden met een ballon. Hoe vaak kan jij het? Je kan het moeilijker maken door bijvoorbeeld een stok te pakken, Geen ballon thuis? Maak zelf een balletje van kranten of aluminiumfolie.
	Ren een rondje door de tuin of door de wijk.
	Hoe vaak kan je hooghouden met een voetbal? Kan je ook al een trucje?
	Zet een wekker op een willekeurige tijd. Pak een knuffel of een bal. Gooi deze over met iedereen die er is. Heb je de knuffel of bal als de wekker afgaat heb je verloren. De andere verzinnen voor jou een opdracht
	Voer een opdracht uit van de alfabet kaart (begin van dit boekje)

DOBBELEN MAAR!

Het enige wat je nodig hebt zijn **2 dobbelstenen** en een **timer** (dit kan een keukenwekker of de timer op je telefoon zijn). Wat moet je doen? Dobbel met beide dobbelstenen, voer de oefening uit die bij het nummer van jouw dobbelstenen staat. Welke oefening je per dobbelsteen kiest, mag je zelf weten! Ben je geweest? Dan is de volgende aan de beurt. Doe dit tot de tijd voorbij is!

Wil je het nog uitdagender maken? Laat dan iedereen alle oefeningen uitvoeren. Heb jij bijvoorbeeld 3 en 5 gegooit? Dan moet iedereen de oefeningen uitvoeren die bij 3 en 5 staan, niet alleen jij!

Zet de timer op 20 minuten (mag natuurlijk altijd langer!) Dit spel kan je met zoveel mensen spelen als je wil.

	25 BUIKSPIER-OEFENINGEN		10 BURPEES
	10 SQUATS (Houd je voeten plat op de grond)		15 JUMPING JACKS
	10 PUSH-UPS (Vind je dit lastig? Leun dan op je knieën)		15 KEER KNIEHEFFEN (Zo hoog mogelijk)
	20 JUMPING JACKS		15 KIKKER SPRONGEN
	1 MIN. 90 GRADEN-ZIT TEGEN DE MUUR		SPRING 10 KEER IN DE LUCHT (En tik de grond aan)
	DRINK EVEN EEN SLOKJE WATER		30 SEC. PLANKEN

FLIP A COIN

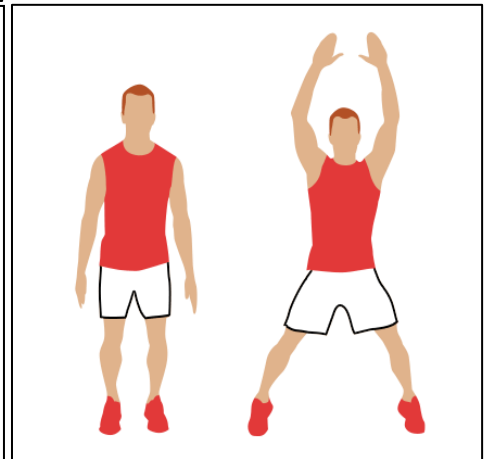
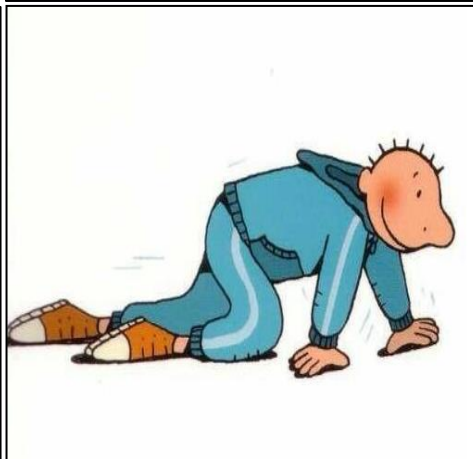
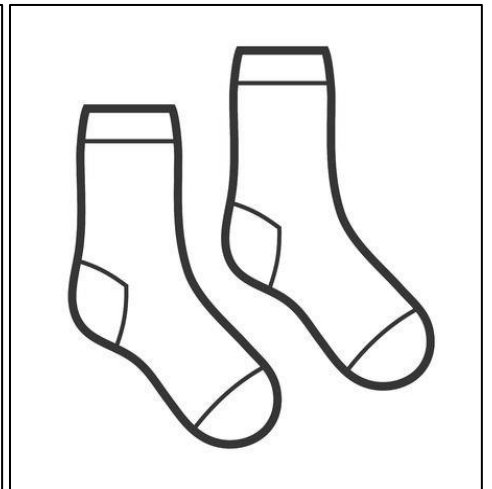
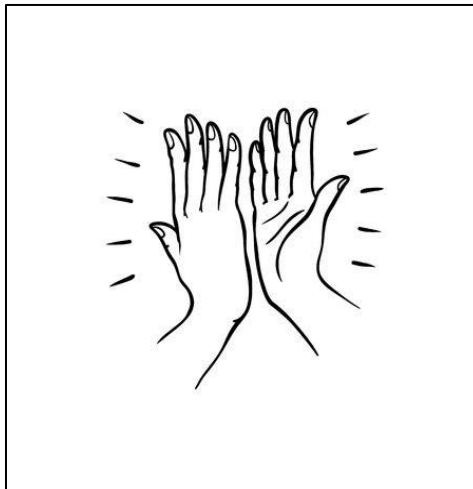
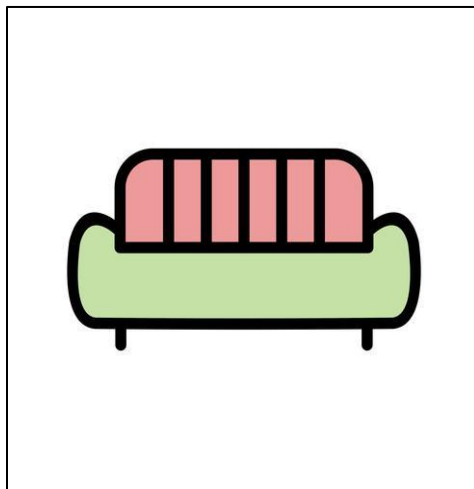
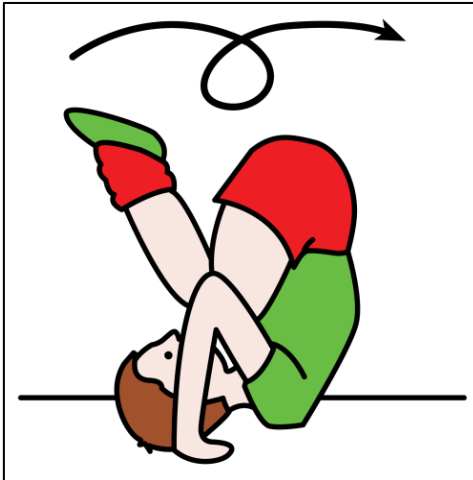
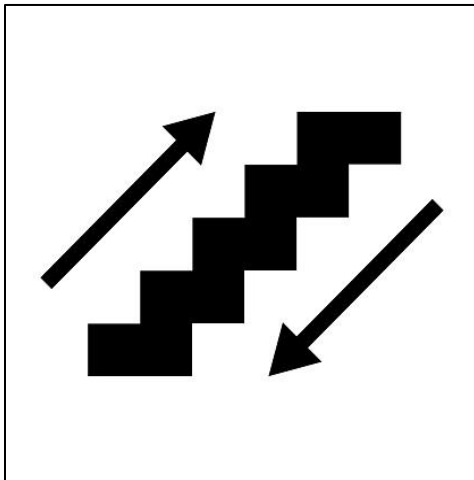
Gooi 10x een muntje in de lucht en voer elke keer de opdracht uit tot je bij de finish bent.

	Kop	Munt
Ronde 1	20x jumping jacks	40x jumping jacks
Ronde 2	15x kikkersprongen	5x kikkersprongen
Ronde 3	10x push-ups	20x push-ups
Ronde 4	5x squats	15x squats
Ronde 5	20x springen	10x springen
Ronde 6	10x buikspieren	20x buikspieren
Ronde 7	10x staan-zitten (op de grond)	20x staan-zitten (op de grond)
Ronde 8	10x burpees	5x burpees
Ronde 9	5 rondjes draaien	3 rondjes draaien
Bonusronde	Koprol	Koprol
FINISH!!		

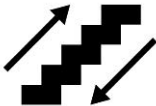
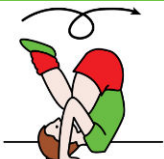
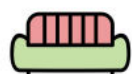
BEWEEGSPEURTOCHT DOOR HET HUIS!

Knip onderstaande plaatjes uit en laat je vader, moeder, broertje of zusje onderstaande plaatjes verstoppen door het hele huis! Wanneer alle plaatjes verstopt zijn, mag je gaan zoeken.

Heb je een plaatje gevonden? Voer de eerst de opdracht uit die bij het plaatje hoort, daarna mag je weer opzoek naar de volgende!



Uitleg plaatjes:

	Loop alle trappen in huis 1x op en af.
	Maak een koprol op elk bed in huis.
	Ga met je rug naar de bank staan. Maak nu 20 squats, zorg dat je billen de bank raken, voordat je weer omhoog gaat!
	Pak een kussen van de bank en leg deze op de grond. Probeer met elk been 30 seconden op het kussen te blijven staan. Eerst je rechterbeen, dan je linkerbeen! Wil je het moeilijker maken? Leg dan 2 kussens op elkaar.
	Geef iedereen in huis een high-five hoog in de lucht.
	Pak een paar sokken uit de kast, vouw deze in elkaar zodat je een klein balletje hebt. Gooi deze 20 keer voor jezelf in de lucht en vang ze op. Kan je ook 1x klappen voordat je de sokken weer vangt? Je mag natuurlijk ook overgooien met iemand, doe dit dan ook 20 keer!
	Maak kikkersprongen van de ene kant van het huiskamer naar de andere kant van de huiskamer.
	Kruip onder de benen door van iedereen die thuis is.
	Maak 30 jumping jacks in de woonkamer.

HET SPORTSPEL

Voor het volgende spel pak je een voorwerp wat je gebruikt als pion. Je kunt ook met pen en papier bijhouden waar je staat. Daarnaast heb je een dobbelsteen nodig.

Gooi om de beurt en voer de oefeningen uit waar je op komt. Wie is er als eerste bij de finish?

Spreek goed af of je precies op de finisch uit moet komen (en dus terug telt als je te veel gooit) of dat je stopt als je er bent.

Zorg voor genoeg ruimte om je heen zodat je de bewegingen kan maken.



HET SPORTSPEL



30 SECONDE **1**
PLANKEN

2 HINKEL
15 X OP RECHTS

15 X SQUAT **3**

20 X TRAP-TREDEN OP EN AF **4**

5
10 X PUSH UP

1 RONDE KRABBEN-LOOP **8**

7 20 X JUMPING JACK

MAAK EEN KOPROL **6**

GA TERUG NAAR START **9**

10
15 X SIT UP

20 X **11**
SPRINGEN OP DE PLEK

HINKEL 15 X OP LINKS **12**

30 SECONDE WALL-SIT **13**



17 15 x
BURPEES

1 RONDE BEREN-LOOP **16**

10 X **15**
KIKKER-SPRONGEN

1 RONDE HUPPELEN **14**

Boter-Kaas-Eieren BEWEEG SPEL

Speel dit spel samen met papa/mama, broer of zus. Voor het boter-kaas- en eieren spel heb je een pen en papier nodig.

Zorg voor genoeg ruimte om je heen zodat je de bewegingen kan maken.

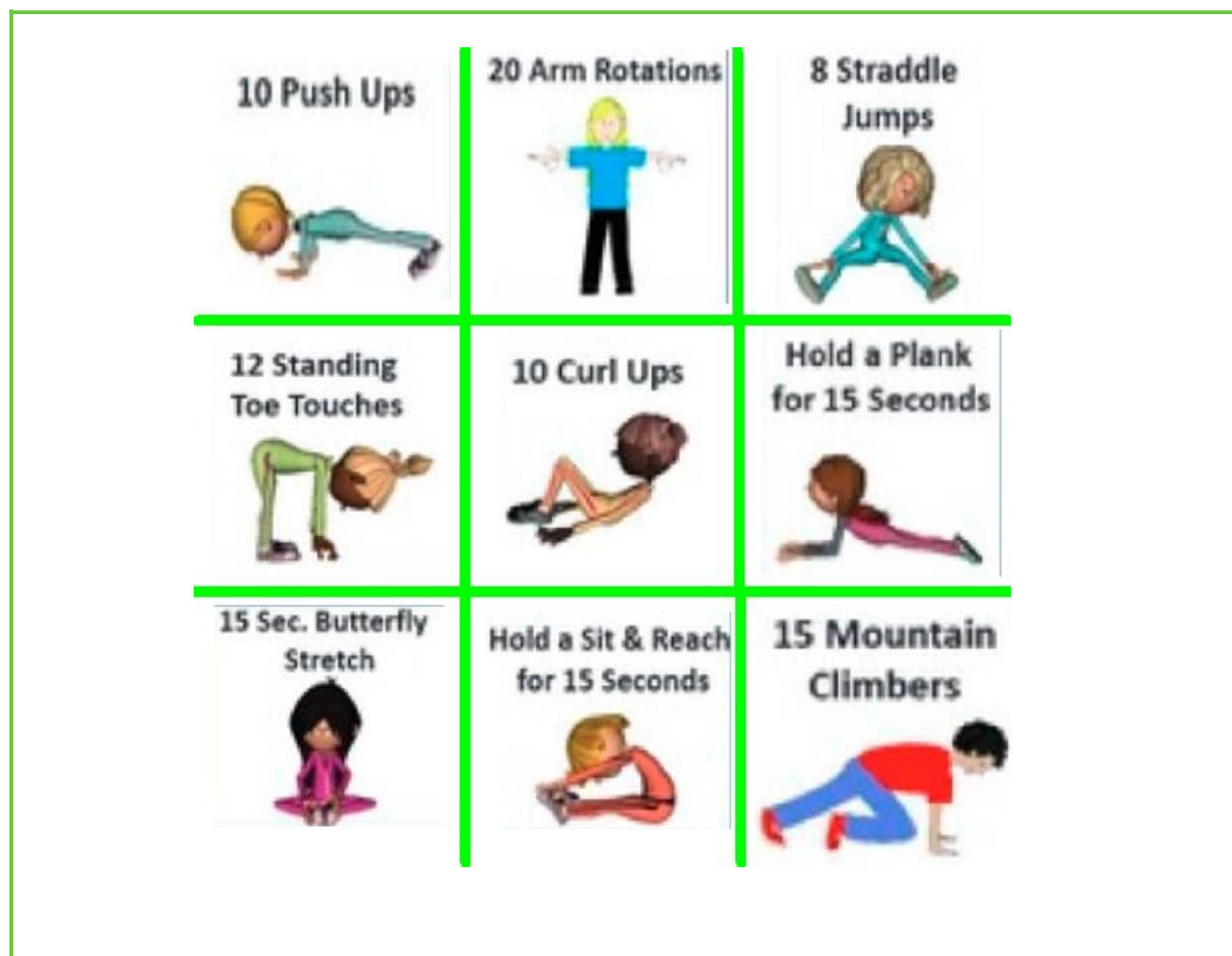
- Bepaal wie er mag beginnen.
- Speler 1 plaats het kruisje in één van de vakjes, maar eerst moet je de bijpassende oefening uitvoeren.
- Nu is speler 2 aan de beurt.

Het je 3 op een rij? Dan heb je gewonnen.

Tip: Weet je niet hoe de oefening uitgevoerd moet worden? Zoek ze even op via YouTube!

Tip 2: Bedenk je eigen oefeningen

!



Extra spellen om in huis te doen:

Je mag de opdracht meerdere keren proberen schrijf je hoogste score op.

Opdracht	Uitleg	Opdracht	Hoogste score
1. Blindemannetje	Doe een blinddoek op en loop <u>samen</u> met iemand door het huis. De ander helpt je.	 Bed -> toilet Bed -> woonkamer Bed-> voordeur ??? -> ??	Dat geldt niet bij deze oefening
2. Sokbal	Gooi een opgerold bolletje sokken in een pan. 	Probeer steeds raak te gooien in de pan. Je telt tot het 1x mis gaat, dan ga je verder weg staan. Eerst ga je 1 meter van de pan staan, dan 2 meter en dan 3 meter. Hoe vaak lukt het?	1m lukt X 2m lukt x 3m lukt x
3. Sokbal 2	Voetballen met een bolletje sokken. 	Zet 4 schoenen een stukje uit elkaar en slalom er met de sokbal omheen, zoals je in de gymles met een voetbal doet. Hoe vaak lukt het je in 1 minuut?	Het lukt me ... x Het lukt me ... x Het lukt me ... x
4. Soktennis	Probeer het bolletje sokken zo vaak mogelijk over te spelen of te scoren in de goal van de tegenstander	Ga op je knieën tegenover elkaar zitten. Probeer zo vaak mogelijk over te spelen. Wil je wat anders? Spreek af wat de goals zijn. Veeg met je handen tegen het sokbolletje aan en probeer zo bij de ander te scoren. Te makkelijk? Probeer het dan terwijl je op een hand steunt. Nog te makkelijk? Probeer het dan in ligsteun: 	Wij hebben overgespeeld:xxxx Op knieën Op een hand In ligsteun Score: ... - - - ...