



## Kinderen en ouders!

Wat hebben jullie de afgelopen weken al hard gewerkt en ook veel bewogen vanuit thuis!

Vanuit Jibb+ hebben we weer voor een aantal leuke beweegopdrachten die je alleen, of gezellig met je papa/mama of broer/zus kunt doen! Lukt het jou om alle beweegopdrachten te doen?

Daarnaast plaatsen we elke dag een beweegfilmpje voor met ideeën en challenges of een lekker recept. Volg ons ook via op [www.youtube.com/jibbhelmond](http://www.youtube.com/jibbhelmond) en de facebookpagina <https://www.facebook.com/jibbplus/>.

We dagen jullie dan ook uit om de foto's of filmpjes van jullie beweegactiviteiten te delen op social media en tag Jibb+ hierin!

## Veel plezier!

## STA-ZIT-ONTBIJTSPEL

Dit spel doe je samen met papa/mama of broer/zus.

### STA-ZIT-ONTBIJTSPEL Beweegkaart



Dit spel kun je spelen als jullie (papa/mama/broer/zus) samen aan het ontbijten zijn, zorg er voor dat je met minimaal 2 personen bent.

Je gaat voor je stoel staan. Zodra iedereen klaar staat noemt je papa/mama een product op, hoort dit product bij het (gezond) ontbijt, blijf dan staan.

Hoort dit product niet bij het (gezond) ontbijt, ga dan zitten.

Tel hoeveel antwoorden je goed hebt!

(Voor papa's/mama's: De dikgedrukte producten horen wel bij het ontbijt.

Ronde 1:

**Water- kaas-** rijst- melk- drop- **brood- fruit-** patat- tomatensoep- **yoghurt-** cola- **halvarine of margarine-** vis- taart.

Spel 2:

**Pindakaas-** cake- **cracker-** chocolade- spaghetti- **granola- banaan- broodjes-** kroket- **rijstwafel-** ei- chocolademelk

Spel 3:

**Komkommer- koffie-** jus d'orange- **paprika-** frikandel- **hummus- thee-** snoepjes- aardappelen- chocolade pasta- **tomaat- noten**

## ACROBATIEK

Dit spel doe je samen met papa/mama of broer en zus.

### ACROBATIEK Beweegkaart



Hoeveel van deze trucjes kan jij doen?

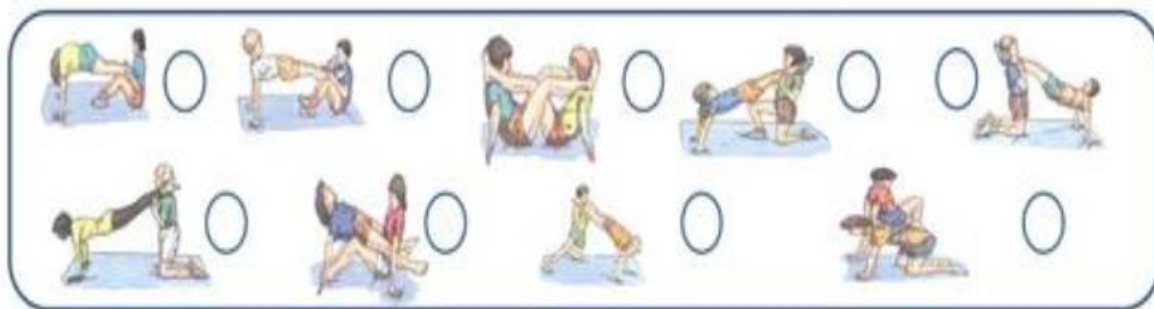
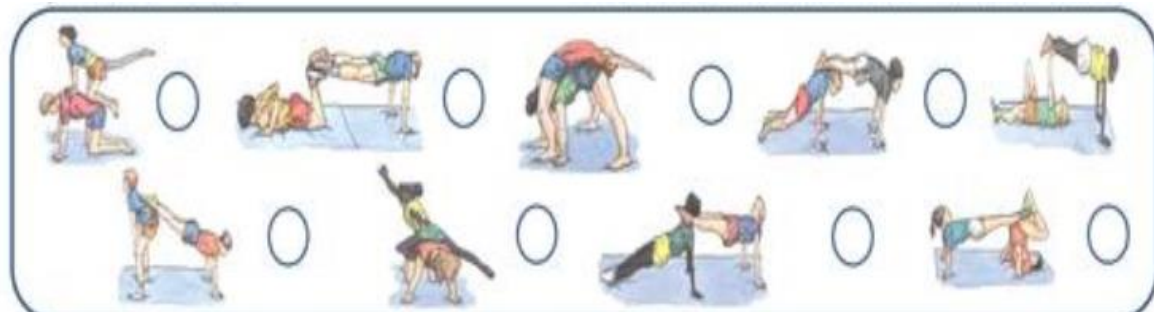
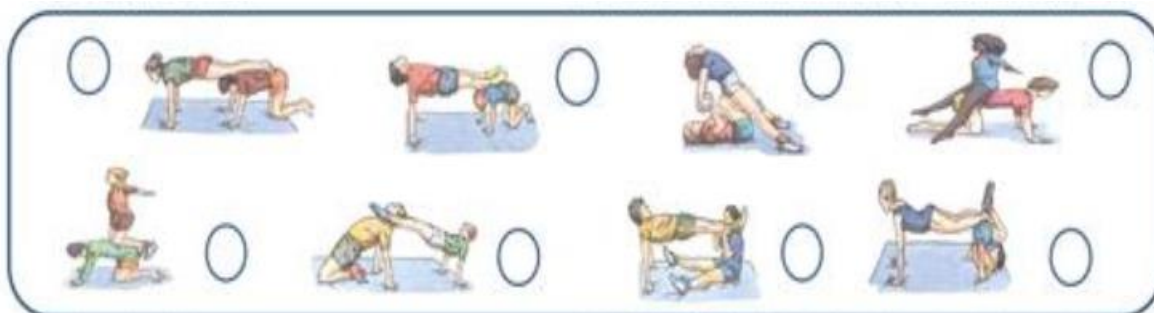
Als je er 1 gedaan hebt dan zet je er een kruisje bij.

Lukt het jou om van elk niveau minimaal twee acrogym trucjes na te doen samen met je broer/zus/ouder(s)?

Start met de groene hartjes oefeningen, daarna oranje en daarna blauw.

Kun je daarna misschien ook zelf één of meerdere acrogym trucjes bedenken, die nog niet op het oefenblad staan?

Laat een foto maken van het eindresultaat.



# BOOTCAMP MEMORY

Dit spel doe je samen met papa/mama of broer/zus.

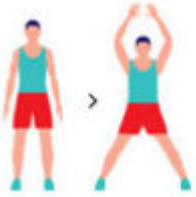

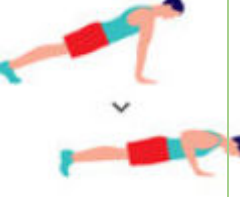
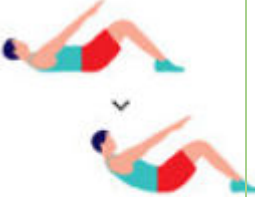


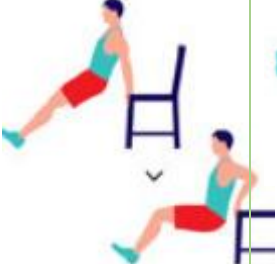







## BOOTCAMP MEMORY Beweegkaart

Print de plaatjes 2x uit en knip de plaatjes uit en leg deze met het plaatje naar beneden, hussel ze wel goed door elkaar.

Om de beurt pakt ieder 2 kaarten. Heb je twee dezelfde dan mag je kiezen wie de opdracht gaat doen die erop staat. Pak je twee verschillende dan mag de ander een poging wagen. Diegene die de meeste paren heeft, wint.

### BOOTCAMP MEMORIE

 <p>1. Jumping jacks</p> <p>30 seconden</p>	 <p>2. Wall sit</p> <p>30 seconden</p>	 <p>3. Push-up</p> <p>10 keer</p>	 <p>4. Abdominal crunch</p> <p>10 keer</p>	 <p>5. Step-up onto chair</p> <p>10 keer op/af</p>
 <p>6. Squat</p> <p>10 keer op/neer</p>	 <p>7. Triceps dip on chair</p> <p>10 keer op/neer</p>	 <p>8. Plank</p> <p>30 seconden</p>	 <p>9. High knees running in place</p> <p>30 seconden</p>	 <p>10. Lunge</p> <p>10 keer links 10 keer rechts</p>
 <p>11. Push-up and rotation</p> <p>10 keer links 10 keer rechts</p>	 <p>12. Side plank</p> <p>30 seconden</p>			

## DE SLAPENDE ZEEROVER

Dit spel is het leukst als papa, mama en/of broer/zus meedoen, maar het kan ook prima met zijn tweeën.



### DE SLAPENDE ZEEROVER Beweegkaart

Wat hebben we hiervoor nodig? Een blinddoek (theedoek) en verschillende spulletjes (8-10 autootjes, speelgoed, mandarijnen, bedenk het maar!) die gepakt kunnen worden.

Zorg voor voldoende ruimte. Een mooi grasveldje buiten is ideaal!

Bij de slapende zeerover is één van de spelers de slapende (geblinddoekte) zeerover. De slapende zeerover heeft al zijn schatten in een cirkel om zich heen gelegd. De andere spelers moeten proberen zo stil mogelijk een voorwerp te pakken. Als de zeerover **stop** zegt en wijst richting de speler die een voorwerp pakt, dan is die speler af. Het voorwerp moet dan terug worden gelegd in de cirkel.

Als het je wel lukt om een voorwerp te pakken dan leg je die op je eigen plekje neer.

De pakkers mogen om beurten een poging wagen en niet tegelijk!

Als alle voorwerpen geroofd zijn, dan kiezen we een nieuwe zeerover.

Super spannend he! Laat je niet pakken hoor!



## SPELEN MET SPEELKAARTEN

Het enige wat je nodig hebt zijn speelkaarten! Haal de jokers er even uit.

### SPELEN MET SPEELKAARTEN



#### OPEN – DICHT

Dit spel speel je tegen iemand anders, dus daag je broertje, zusje, vader of moeder uit om tegen je te spelen!

Leg de kaarten kriskras in de kamer of tuin. De helft van de kaarten leg je met het de cijfers naar boven, de andere helft leg je met de achterkant naar boven. Spreek van tevoren af wie 'team cijfers' is en wie 'team achterkant' is.

Het doel is om zoveel mogelijk kaarten om te draaien. Dus als je 'team cijfers' bent, probeer je zoveel mogelijk kaarten die met de achterkant omhoog liggen, om te draaien, zodat ze met de cijfers omhoog liggen.

Je tegenstander probeert natuurlijk alle kaarten zo snel mogelijk om te draaien, zodat de achterkant weer boven ligt.

Zet de keukenwekker of de timer op een telefoon op 1 minuut! Probeer zoveel mogelijk kaarten te draaien. Wie heeft er na 1 minuut de meeste kaarten goed liggen?

#### KAARTEN WORKOUT

Voor dit spel heb je alleen de kaarten met nummers nodig, alle kaarten met plaatjes mag je eruit halen. Dit spel kan je in je eentje spelen, maar is leuker om met meerdere mensen te doen.

Elk figuurtje op de kaart heeft eigen bewegingen/oefeningen. Bedenk zelf welke bewegingen bij welk figuurtje hoort, zorg dat je bij elk figuurtje 3 verschillende oefeningen hebt staan.

Je kan bijvoorbeeld kiezen tussen:

- Kikkersprongen
- Jumping Jacks
- Fietsen met de benen in de lucht
- Spreidsprongen
- Hinkelen
- Squats
- Rondje om de tafel huppelen
- Sit-ups (buikspieroefening)
- Grond aantikken en hoog in de lucht springen

Er zijn natuurlijk nog veel meer oefeningen, kan jij nog andere oefeningen verzinnen?

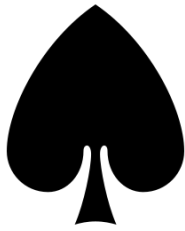
Heb je 4 oefeningen gekozen? Schrijf ze hieronder op, bij het juiste figuurtje:



-  
-  
-



-  
-  
-



-  
-  
-



-  
-  
-

Leg alle kaarten op een stapel, met de achterkant naar boven. Draai om de beurt een kaart om. Kijk naar het figuurtje en naar het cijfer dat er op staat. Draai je bijvoorbeeld een ruiten 5 om? Dan moet je 5x een oefening doen die je bij de ruit hebt opgeschreven! Heeft iedereen een oefening gedaan? Dan mag iemand anders de volgende kaart omdraaien.

### **ESTAFETTE**

Dit spel speel je in 2 teams. Een team 'rode kaarten' (harten en ruiten) en een team 'zwarte kaarten' (schoppen en klaveren). Zorg dat alle kaarten aan de andere kant van de huiskamer, tuin, gang liggen, kriskras door elkaar. Leg de kaarten met de achterkant omhoog.

Staan de teams klaar? Dan mogen de eerste van elk team gaan lopen/rennen. Als je bij de kaarten bent, draai je 1 kaart om. Is dit een kaart van jouw kleur? Dan mag je de kaart meenemen naar het beginpunt. Is het de kleur van het andere team? Leg de kaart dan terug en loop/ren terug. Dan mag de volgende van je team gaan lopen/rennen. Welk team heeft als eerste alle kaarten van hun eigen kleur verzameld?

## YOGA

Deze oefeningen kun je alleen doen.

### YOGA Beweegkaart



Wil je even tot rust komen nadat je je huiswerk hebt gemaakt?

Hieronder vind je een aantal yoga-poses die je helemaal zelf kan uitvoeren. Dit kan op de grond of op een dun matje. Zorg dat het rustig is om je heen.

Als je het fijn vind kan je ook een rustig muziekje aan zetten. Dit is link van rustige muziek die je bijvoorbeeld aan kan zetten: <https://www.youtube.com/watch?v=zzkdjLb00UE>

#### Beetje yoga

### De kat

Waarom deze yoga-oefening?

Deze yoga-oefening speelt een verhaaltje na.

De oefening maakt de spieren sterker; vooral die in de rug.

**1** Doe alsof je een kat bent. Ga maar op je knieën zitten.



**2** Een kat heeft 4 poten, dus jij nu ook. Zet je handen op de grond. Maak nu je rug plat en kijk recht voor je uit.



**3** Dan maak je een holle rug en kijk je naar boven: 'Kijk, daar vliegt een lekker vogeltje!'



**4** Terwijl je zo staat, doe je je mond open om het vogeltje te vangen.



**5** Klaar? Ga dan rechtop zitten en laat je klauwen zien, maar dan...



**6** Help, er komt een hond aan! Verstop je hoofd tussen je armen. Maak je rug zo bol als het kan. Nu ben je veilig.





## Beetje yoga

### De bij

Als je zit als een bij, zit je rechtop. Je wordt rustig en ontspannen als je nu rustig in- en uitademt. Als het lichaam naar links en rechts draait, kun je zoemen als een bij. Daardoor wordt de ademhaling nóg kalmer.



**1** Zit rechtop en leg je twee handen in elkaar. Je bent een lieve, kleine bij. Je vleugels rusten even uit.



**2** Je ziet mooi gekleurde bloemen. Dat brengt je op een idee... Je doet je armen achter je hoofd, je handen houden elkaar vast. Nu zijn je vleugeltjes uitgeklappt. Ruik met je neus waar de honing is...



**3**

Buig met je hoofd naar de bloemen toe. Je rechter elleboog en je rechter-schouder gaan mee naar voren. Je haalt diep adem door je neus. Je wilt de bloem heel goed ruiken.



**4**

Dan ga je weer rechtop zitten. Je vleugeltjes zijn opnieuw wijd. En dan... zie je opeens aan de linkerkant een heel mooie bloem.



**5**

Je buigt naar die bloem toe. Je schouder en je elleboog gaan mee naar voren. Je ruikt en haalt diep adem door je neus.



**6**

Je bent klaar. Je hebt genoeg nectar opgezogen. Daar ga je thuis in de bijenkorf honing van maken.

## Beetje yoga

### De schildpad

Deze houding van de schildpad, zorgt dat de spanning uit je lijf wegstroomt. Deze houding geeft je het gevoel dat jij de baas bent over je lijf.



**1** Ga rechtop zitten en duw je voetzolen zachtjes tegen elkaar.



**3**

Draai je handen met de handpalmen omhoog. Zet je kin rustig op je borst en buig langzaam voorover. Nu zit je als een schildpad.



**2** Zet allebei je handen op de grond. Zet ze achter je knieholten.



**4**

Blijf rustig zitten. Adem langzaam door. Bedenk dat een schildpad het heerlijk vindt om zo in zijn huisje te zitten!



## De ooievaar

Waarom deze yoga-oefening?  
Met deze houding verbeter je het evenwicht en de concentratie. Je kind strekt ook goed de wervelkolom.



**1** Je gaat rechtop staan. Met je borst vooruit en je armen langs je lichaam. Als een mooie, grote ooievaar.



**2** Doe nu je handen tegen elkaar. Het is tijd om te gaan slapen. Je hoort het goed: slapen. Een ooievaar slaapt namelijk rechtop!



**3** Nog even wakker blijven! Een ooievaar slaapt niet op twee poten, maar op één. Til een been op, en probeer niet om te vallen!



**4** Buig, ten slotte, je hoofd voorzichtig naar voren en doe je ogen dicht. Zo blijf je staan (geef je kind een steuntje als dat nodig is). Tel langzaam tot 10. Slaap lekker, mooie ooievaar!

## Yoga slaapoefening

Als je kind 's avonds moeilijk inslaapt, kun je de ooievaar nog een keer gebruiken. Je kind ligt op de rug. De armen langs het lichaam, de nek in een rechte lijn met de rug. Heel ontspannen, zoals een lappenpop. Je zegt op een zachte, langzame toon: 'Adem diep in, en langzaam weer uit. Doe je ogen dicht... Stel je voor dat je een mooie, grote ooievaar bent die door de blauwe lucht vliegt. Je vliegt boven de wolken. Je kijkt naar beneden, en alles lijkt piepklein. Je ziet straten, tuinen, bomen, huizen... En kijk! Dat is het dak van de school! En daar is de speeltuin! Je slaat met je vleugels en landt op het dak van je eigen huis. Het is al laat! Je vouwt je vleugels, je tilt je been op... je buigt je hoofd... Je gaat slapen...! Droom maar fijn, ooievaar!

(Je kunt het verhaaltje van het vliegen in de lucht natuurlijk langer maken als je kind meer tijd nodig heeft om in te slapen.)

## De hond die zich uitrekt

Waarom deze yoga-oefening?  
Deze houding kan zorgen voor rust en concentratie. Het oefent de spieren van armen en benen en zorgt ook voor meer bloedtoevoer naar de hersenen.

**1** Ga op je knieën zitten en zet je handen plat op de grond. Zet je handen en je knieën een stukje uit elkaar.



**2** Strek nu je benen. En ga op je tenen staan.



**4** Nu sta je als een hond die zich lekker uitrekt. Laat je gezicht tussen je armen hangen. Adem een paar keer rustig in en uit.



**5** Nu ga je weer op je knieën zitten. Je zit nu weer zoals je begon. Je handen staan plat op de grond.



Je kunt deze oefening een paar keer herhalen.

## Beetje yoga

### Zeg dag tegen de zon

Begin de dag lekker ontspannen met deze eenvoudige versie van de bekende zonnegroet.



**1** Je staat met je voeten naast elkaar. Je strekt je armen naar boven en je kijkt naar de toppen van je vingers.

**2** Doe je armen nu naar beneden en ga op je hurken zitten met je handen en je voeten plat op de grond. Til je hoofd op en kijk voor je vit.



**3** Dan zet je je voeten naar achteren. Je lijf is nu bijna horizontaal, net als een plank.

**4** Terwijl je op je handen leunt en op je voeten staat, til je je hoofd verder op. Je trekt je schouders naar achteren en je ademt diep in en uit.



**5** Nu duw je je billen omhoog. Je hoofd hangt tussen je armen en je rug is recht. Je bent nu net een hoge berg.

**6** Buig je knieën een beetje en zet je handen plat op de grond, vlak voor je voeten. Kijk recht voor je vit.



**7** Buig je hoofd en zucht. Adem nu in en kom langzaam omhoog zoals een bloemblaadje dat opengaat. Als je rechtop staat, kijk je weer omhoog.



**8** Maak je nu zo lang als je kunt. Probeer om de lucht aan de raken. Dan zeg je dag tegen de zon. Nu kan de dag beginnen.

## Beetje yoga

### Een plantje dat groeit

Waarom deze yoga-oefening?

Bij deze oefening leert je kind om evenwicht te bewaren, de borstkas te openen en de longen de ruimte te geven. Ook kun je laten zien dat je blij bent.



**1** Ga op je knieën zitten, leg je hoofd op de grond en je armen aan de zijkant. Je bent een piepklein zaadje. Diep in de grond lig je te wachten tot het lente wordt.

**2** Het zaadje haalt eten uit de grond en groeit goed... Je hoofd komt heel langzaam steeds een beetje meer omhoog.



**3** Er groeit nu een steeltje uit het zaadje. Het steekt al een stukje boven de grond uit. Jij zit nu rechtop, op je knieën. Je armen hangen slap langs je lijf.

**4** Buig je armen nu voor je borst. Alsof het twee steeltjes zijn die zo meteen gaan groeien.



**5** Je armen gaan nu langzaam omhoog. Je handen blijven slap hangen.



**6** Nu steek je je armen omhoog, de lucht in. Ga op één voet staan en duw jezelf omhoog. De stengels van de plant zijn nu groot.

**7** De plant groeit... en groeit! Je gaat op twee voeten staan. Je rekt je langzaam steeds verder uit.



**8** Nu sta je met twee voeten stevig in de grond. De blaadjes reiken naar de lucht. Wat ben jij een prachtige plant geworden!

## STAARTENPAKKERTJE

Dit spel doe je samen met papa/mama of broer/zus.

### STAARTEN PAKKERTJE Beweegkaart



Wat heb je hiervoor nodig? Net zoveel theedoeken als mensen die meedoen.

Stop een theedoek half in de achterkant van je broek. Doe dit bij jezelf en bij je papa/mama/broer/zus. Jullie zijn jonge hondjes die met elkaars staart willen spelen. Kunnen jullie elkaars staart pakken?

Hoe vaak lukt het je om een staart te pakken van een ander.

Zorg wel dat je genoeg ruimte om te kruipen hebt, zet anders de tafel even aan de kant.

Vergeet niet ons YouTube kanaal [www.youtube.com/jibbhelmond](http://www.youtube.com/jibbhelmond) of onze facebookpagina <https://www.facebook.com/jibbplus/> te volgen voor elke dag een beweegfilmpje met leuke ideeën of challenges!

