

Beweegwijzer groep 3-8

Thuis	Speeltuin	Buiten
Fitness Workouts in slechts 4 minuten!  FITNESS #1  YouTube #2  YouTube #3  YouTube	Klimmen (Nodig: klimrek.) - Durf jij omhoog te klimmen? - Ook helemaal tot boven? - Probeer steeds een tree over te slaan. - Of hangend, alleen met je armen. <i>Denk aan: vingers boven, duimen onder!</i> 	Wandelen, joggen, hardlopen <i>Ga er eens lekker op uit met de benenwagen!</i> - Naar het bos, strand of park. - Ontdek nieuwe plekken. - Fijn buiten in de frisse lucht. - Kies je eigen tempo. - Neem een muziekje mee. <i>Tip: "Sportief rondje Laak"</i>  YouTube 
Bewegen op muziek  YouTube Saskia's Dansschool  DANCE Dansstudio Sarah  YouTube	Glijden & schommelen (Nodig: glijbaan & schommel.) - Hoe kun je lekker snel van de glijbaan? - Op welke manieren kun je glijden? <i>Denk wel aan een veilige landing!</i> - Hoe hoog kun je schommelen? - Durf je met je ogen dicht? - En staand? <i>Tip: achter laag (hurken), voor hoog.</i>  YouTube	Rijden & balanceren (Nodig: fiets.) - Ga ook eens een stuk fietsen! - Het bos of de duinen in. - Combineer met een stuk joggen. <i>Tip: Zuiderpark, daar staan de afstanden op de grond.</i> - Surplace: probeer zo langzaam mogelijk te fietsen  YouTube 
Ballon hooghouden (Nodig: ballon.) - Kun je de ballon 10x hooghouden? - Of nog vaker: 20x/30x/40x? - Met je hand, hoofd, knie of voet? <i>Weet je nog een andere manier?</i> - Verbeter je record! - Oefen samen met een huisgenoot. - Probeer ook eens een kleine(re) ballon.  YouTube 	Over de kop gaan (Nodig: duikeltang/rekstok.) - Hoe lang kun je steunen? <i>Tip: schouders boven je handen.</i> - Durf je voorover te duikelen?  YouTube - Kun je met zachte voeten landen? <i>Denk aan: vingers boven, duimen onder!</i> - Kun je ook op andere manieren duikelen? - Ken je b.v. de borstwaarts-om nog?  YouTube	Touwtjespringen (Nodig: springtouw.) <i>De juiste touwlengte is tot je oksels.</i> - Over je hoofd, tik, spring! - Lukt het 10x achter elkaar? - Of nog vaker: 20x/40x/60x? - Verbeter je record! - En achteruit of op 1 been? - Voor nog maar variaties:  YouTube 
Jongleren (Nodig: 3 balletjes.) <i>Neem balletjes (o.i.d.) die je gemakkelijk met 1 hand kan opvangen.</i> - Begin met 1 bal: 10x R-R/L-L/R-L/L-R. - 2 ballen: gooi-gooi-vang-vang. <i>Vang onderhands, gooi tot je voorhoofd.</i> - Wil je 't echt leren? Veel oefenen dan! <i>Tip: combineer met rekentafels.</i>  YouTube 	Balanceren (Nodig: smal vlak.) - Gebruik een lage, smalle rand. - Kun jij over een smal vlak lopen (± 10 cm. breed)? - En een rondje draaien? - Of achteruit lopen? <i>Hoe kun je het nog moeilijker maken?</i> 	Handstand (Nodig: muur, voldoende vrije ruimte.) 1. Achteruit oplopen tegen de muur. <i>Kun je met je buik tegen de muur?</i> 2. Stap en gooi op tegen de muur. <i>Handen onder je schouders en met sterke armen uitstrekken!</i> 3. Handstand in de vrije ruimte. <i>Loop met je handen voor balans.</i>  YouTube (incl. opbouw wendsprong) 