

Corona Gym 3



Hallo jongens en meisjes,

Hier is al weer de derde gymles op afstand voor jullie. Om tussen het leren wat anders te doen of om gewoon lekker even een spelletje te spelen.

























En ... Lukt het om bij het touwtje springen alles ook achteruit te doen??

Vind jij het leuk om mij een foto/filmpje te sturen dan kan dat natuurlijk:

f.sterenborg@keender.nl

Veel succes en een sportieve groet,

Men. Fred

<p>10.</p> <p>Opdracht-Kaart</p> 	<p>11.</p> 	<p>12.</p> 	<p>13.</p> <p>Doe deze oefening 10x</p> 	<p>14.</p> <p>Ga 1 plaats terug</p> 	<p>15.</p> <p>Ga 1 plaats vooruit</p> 	<p>16.</p> <p>Opdracht-Kaart</p> 	
<p>9.</p> <p>Sla een beurt over of pak een kaart</p>	<p>24.</p> 	<p>Opdracht-Kaart</p> 	<p>26.</p> 	<p>Finish/Einde</p>		<p>17.</p> <p>Doe dit 30 seconden</p> 	
<p>8.</p> 	<p>23.</p> <p>Ga terug naar Start!</p> 		<p>22.</p>  <p>Doe dit 5x</p>	<p>21.</p> <p>Ga 3 plaatsen terug</p> 	<p>20.</p> 	<p>19.</p> <p>Ga terug naar veld 3</p>	<p>18.</p> <p>Opdracht-Kaart</p> 
<p>7.</p> 	<p>6.</p> <p>Ga 2 plaatsen terug</p> 	<p>5.</p> <p>probeer deze oefening</p> 	<p>4.</p> <p>Opdracht-Kaart</p> 	<p>3.</p> 	<p>2.</p> 	<p>1.</p> 	<p>Start!</p>

Spelregels:



= Je mag nog een keer gooien.



= Pak een opdrachtkaart (beweegkaart) van de stapel en voer deze uit.

probeer deze
oefening

5.



Doe deze
oefening
10x

13.



Doe dit 30
seconden

17.



22.



Doe
dit
5x

= Voer in vak 5, 13, 17 en 22 de opdracht uit.

Bij 22 = 5x achter elkaar (zonder foutje)

Bij 13 = 10x achter elkaar (zonder te stoppen)

Ga terug
naar
Start!

= Begin weer opnieuw bij de Start plaats.



Ga 1
plaats
terug
← Sla een
beurt over
of pak een
kaart

= Voer in deze vakjes uit wat er geschreven staat.

* Bij de overige vakken hoef je niks te doen en kun je blijven staan!

Voor dat het spel begint:

- * Print het speelbord uit (eventueel voor de stevigheid kun je hem lamineren)
- * Gebruik pionnetjes uit een ander spel als speelstukken.
 - Je kunt er ook voor gebruiken: muntgeld (verschillende munten), paperclips (verschillende kleuren) of andere kleine voorwerpen die je voor handen hebt.
- * Benodigdheden:
 - Pilonnen
 - Speelbord
 - Opdrachtkaarten
 - Benodigdheden opdrachten (springtouw, middelgrote bal, stopwatch, flesje met iets minder dan de helft gevuld met water, stuiterbal, plastic bekertje, 6 volle flesjes water, 5 paar bollen van sokken, 1 emmer, 1 panty en een tennisbal)
- * Knip alle opdrachtkaarten netjes uit en les ze op de kop op een stapel op tafel
- * Je kunt natuurlijk ook zelf opdrachtkaarten maken en verzinnen.
- * Mocht er een opdrachtkaart tussen staan die niet geschikt is, omdat het materiaal er niet is dan laat je deze opdrachtkaart weg.

Opdrachtkaart:

Hinkel 2 rondjes om de eettafel. 1 rondje met je linkerbeen en 1 rondje met je rechterbeen.

Gelukt = blijven staan
Mislukt = 1 plek terug

Opdrachtkaart:

Loop in 1 minuut 2x de trap op en weer af.

Wees voorzichtig en doe dit niet op sokken.

Gelukt = 1 plaats vooruit
Mislukt = 2 plaatsen terug

Opdrachtkaart:

Gooi een bal in de lucht en wanneer de bal in de lucht is klap je 2x in je handen en dan vang je de bal weer.
Doe dit 3x

Gelukt = blijven staan
Mislukt = volgende ronde een beurt overslaan

Opdrachtkaart:

Blijf 1 minuut op je verkeerde been staan.
Ben je rechts dan is dit vaak links. Ben je links dan is dit vaak rechts.

Gelukt = nogmaals gooien
Mislukt = blijven staan

Opdrachtkaart:

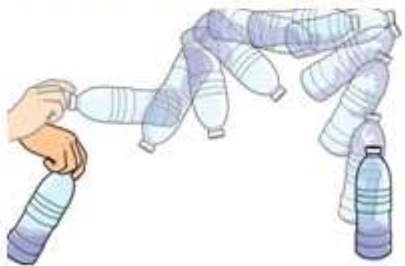
Maak een koprol voorover en een koprol achterover op een zachte ondergrond.

Gelukt = 1 plaats vooruit
Mislukt = 3 plaatsen terug

Opdrachtkaart:

Maak een bottleflip met een flesje water dat voor de helft of iets minder gevult is met water.

Je krijgt 6 pogingen om tot lukken te komen.



Gelukt = 1 plaats vooruit
Mislukt = 1 plaats terug

Opdrachtkaart:

Maak 1 minuut lang jumping jacks (spring en spreid benen en armen, spring en sluit benen en armen)

Houd dit 1 minuut vol zonder te stoppen.



Gelukt = 2 plaatsen vooruit
Mislukt = 1 plaats terug

Opdrachtkaart:

Maak een handstand/kopstand tegen de muur of bank en kom daarna weer terug in je begin positie zonder te vallen.

Gebruik eventueel kussens als beveiliging.

Gelukt = 3 plaatsen vooruit
Mislukt = terug naar start

Opdrachtkaart:

Maak 2 rondjes om de tafel of bank en stuit de bal eerst 1 rondje met je rechterhand en daarna 1 rondje met je linkerhand.

De bal mag onderweg niet wegzetsen.

Gelukt = 1 plek vooruit
Mislukt = 1 beurt overslaan in de volgende ronde

Opdrachtkaart:

Blijf 30 seconden in de plankhouding staan. (onderarmen op de grond, benen lang maken en met de tenen voorvoet de grond raken)



Gelukt = 2 plaatsen vooruit
Mislukt = terug naar plaats 6

Opdrachtkaart:

Stuiter de stuiterbal zachtjes op de grond en probeer hem met een plastic bekertje op te vangen. Doe dit 5x en raak er 3 van.

Gelukt = Nogmaals gooien met de dobbelsteen
Mislukt = 1 plek terug

Opdrachtkaart:

Maak 10 kikkersprongen in 1 minuut tijd.
Je mag hierbij ook 2 flesjes water neerzetten dat je van fles A naar fles B springt en zo het aantal sprongen telt tot de tijd om is.



Gelukt = 1 plaats vooruit
Mislukt = blijven staan

Opdrachtkaart:

Kies 2 muren uit in de kamer of buiten en probeer van de ene naar de andere muur te rennen en deze aan te tikken. Lukt dit in 1 minuut 30 keer dan heb je het gehaald. (niet of sokken)

Gelukt = 2 vakken vooruit
Mislukt = 1 vak terug

Opdrachtkaart:

Stop een tennisbal in de panty en trek de opening over je hoofd. Plaats 6 flesjes water en probeer zonder handen de flesjes om te krijgen met de tennisbal. Doe dit binnen 2 min.

Gelukt =
5 plaatsen
vooruit

Mislukt =
4 plaatsen
terug.



Opdrachtkaart:

Zet een emmer op 7 meter afstand en pak 5 paar opgerolde sokken (bolletjes). Probeer van de 5 bollen 4 in de emmer te krijgen.

Gelukt = 3 stappen vooruit
Mislukt = 2 stappen terug