

Corona Gym 6



Hallo jongens en meisjes,



Hier alweer de 6^e Corona gym.

Wat gaat de tijd toch snel, het is al weer bijna 6 weken geleden dat wij elkaar voor het laatst hebben gezien en het duurt in ieder geval nog tot en met de meivakantie. Gelukkig is het mooi weer zodat jullie in ieder geval ook lekker buiten kunnen blijven sporten en bewegen.

Filmpjes en foto's worden ook nog steeds gestuurd. Heel leuk dat wij jullie zo goed bezig zien. Blijf ze maar sturen!!

f.sterenborg@keender.nl

taalbers@hotmail.com

Voor deze week is er het spel: KRAAK DE CODE

Leuk met vriendjes, vriendinnen of met broer, zus, papa , mama.

Bij de balvaardigheid kun je gebruik maken van pionnen:

TIP van Derck en Tess: bij de Action te koop (4 voor 1 euro)

Veel gym en spel plezier.

Een sportieve groet,

Meester Rob Meester Fred

KRAAK DE CODE



Waag een gokje.... Heb je geluk/pech (is maar net waar je van houdt)? Dan is je oefening maar kort. Heb je pech dan kan het even duren :-)

Kraak de code door met de dobbelsteen de juiste getallen te gooien. Gooi je het goede getal, dan ga je naar het volgende getal. Gooi je het verkeerde getal....dan doe je de oefening die bij dat getal hoort

Maak een code of laat iemand anders een code voor je maken:

Bijv: 5981197

Start met dobbelen. Heb je het eerste getal goed (een 5) , dan mag je naar het tweede getal. Heb je het eerste getal fout dan moet je de opdracht uitvoeren van het getal dat je hebt gegooid. (bijv> 1 → doe 10 sit-ups)
Gooi daarna opnieuw: goed.... Door naar het volgende getal, fout... doe de oefening horende bij het getal dat je hebt gegooid. Enz. enz, enz,, tot je de code compleet hebt.

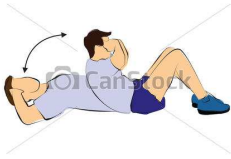
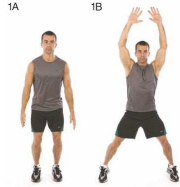
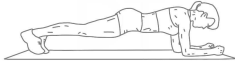
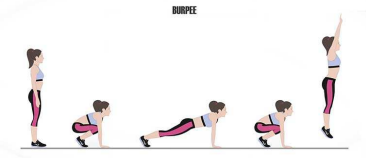
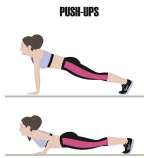

Hoe snel lukt het je om de code te kraken.
Neem de tijd op en/of doe een wedstrijdje met iemand anders.
Natuurlijk kun je ook samen proberen de code te kraken.

Er zijn 2 voorbeelden bijgevoegd, maar de oefeningen / spelvormen kun je natuurlijk zelf ook bedenken.

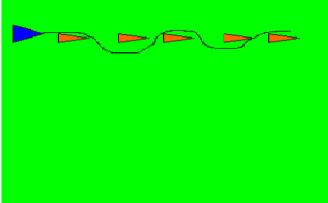

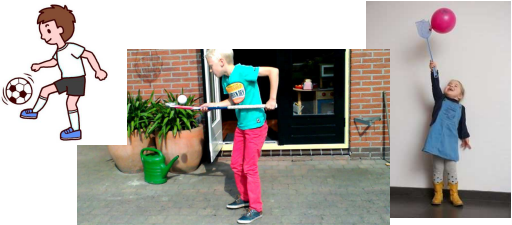
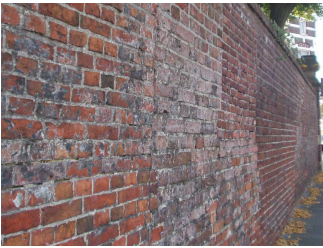
Veel succes.



Work out oefeningen

1: Buikspieren	10 x  <small>© Can Stock Photo - csp18104156</small>
2: Jumping Jacks	10 x  <small>1A 1B</small>
3: Planking /Ligsteun	10 sec  <small>DoelgerichtTrainer.nl</small>
4: Burpees	5x  <small>BURPEE</small>
5: Opdrukken	5x  <small>PUSH-UPS</small>
6: Squat	5x 

BALVAARDIGHEID

1: Tennisbal stuiten en vangen	1: Stuiten rechts : 15x 2: Stuiten links : 15x 3: links – rechts : 15x
2: Dribbelen voetbal Drijven met hockeystick 5 x	
3: Bal: 3x gooien tegen een boom en vangen	
4: Houd 10x een bal /ballon hoog (met je voet / hand / stick / racket)	
5: Speel een bal 15x tegen de muur Met voet / racket / stick / handen	
6: Gooi / schiet 3 pionnen om	