



Bewegen voor thuis

Groep 1-2

- Dans je mee met de volgende nummers:

Kinderen voor kinderen

Danslessen: https://www.youtube.com/results?search_query=kinderen+voor+kinderen+danslessen

Baby Shark: <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

Tsjoe tsjoe wa: <https://www.youtube.com/watch?v=2IcN8HvA36E>

Hockey pockey: <https://www.youtube.com/watch?v=YVPpH9SLriw>

Superman: <https://www.youtube.com/watch?v=jskAx-kmRr0>

Hoofd, schouders, knie en teen: <https://www.youtube.com/watch?v=dfm6twXE59M>

Johnny de cowboy: <https://www.youtube.com/watch?v=jzHn1w5X3dc>

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

- Kids work-out, oefeningen doen en tegelijk Engels leren tellen: <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>
- Kids dieren yoga, doe de dieren na stretch je lichaam: <https://www.youtube.com/watch?v=5XCQfYsFa3Q>
 - Zorg dat je spieren sterk en soepel blijven met de K3 workout: <https://www.youtube.com/watch?v=QmHOe-SLLuM>
- Matras in de woonkamer leggen en rollen of op een matje rollen.
- Balvaardigheid verbeteren: Stuiteren met de bal, bal mikken op verschillende plekken, omhoog gooien en opvangen, bal tegen de muur gooien en opvangen.

Groep 3-6

- Blijf fit met deze workout. Kids work-out: <https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0>
- Leskaarten handbal, zie onderaan.
- Wil je voetbal trucs oefenen? Kijk de volgende instructie video's:

<https://www.youtube.com/watch?v=tSKJ1tYeIUk>

<https://www.youtube.com/watch?v=1vNmYNH8d4I>

https://www.youtube.com/watch?v=vPFzNZE_eW4

- Wil jij vooruit gaan met turnen? Oefen dan vast thuis: <https://www.youtube.com/watch?v=qCGI1eEDTs8>
- Wil jij stoere break dance trucs leren? Kijk dan naar de volgende trucs: <https://www.youtube.com/watch?v=HOU38Ki2-60>

<https://www.youtube.com/watch?v=kbqwq72U9no>

<https://www.youtube.com/watch?v=1EX-EESxu5k>

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

- Wil jij jouw balvaardigheid verbeteren voor voetbal, korfbal of handbal?
Volg dan deze oefeningen:

<https://www.youtube.com/watch?v=4KTBuqmH-Ps>

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

Groep 7-8

- Ga jij de uitdaging aan om een oefening vol te houden het hele nummer van Bring sally up, bring sally down? Bekijk onderstaande challenges:

Squat challenge= <https://www.youtube.com/watch?v=bql6siU2A7k>

Lunge challenge= <https://www.youtube.com/watch?v=rULLHE41UtM>

Leg lift challenge= <https://www.youtube.com/watch?v=Q9cnrvL4Apc>

- Blijf fit met de volgende Box work-out:

<https://www.youtube.com/watch?v=jCTEVKRTuS8>

- Blijf fit met de volgende Hip hop work-out: <https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k>
- Zorg dat je sterk blijft met deze Fitness work-out: <https://www.youtube.com/watch?v=XIeCMhNWFQQ>
- Wil jij je conditie trainen? Volg dan deze Cardio work-out: <https://www.youtube.com/watch?v=VHyGqsPOUHs>
- Wil jij lenig en soepel blijven? Volg dan deze Power yoga work-out: <https://www.youtube.com/watch?v=UdliZqEMKdU>
- Wil jij je voetbal skills verbeteren? Oefen dan de volgende trucs: https://www.youtube.com/watch?v=pH_G1f6Kzfl

<https://www.youtube.com/watch?v=L8taGwfp2sU>

- Doe mee met de 30 dagen plank challenge:

<https://www.30daychallenges.nl/30-day-plank-challenge/>

- We hebben al veel freerunnen gedaan in de les. Oefen het nu ook op straat met de volgende instructievideo.
Freerunnen: <https://www.youtube.com/watch?v=cgDvk1F3veQ>
- Wil jij je reactiesnelheid verbeteren? Volg dan deze oefening: <https://www.youtube.com/watch?v=QzVwflKrFfE>
- Wil jij je balvaardigheid en snelheid verbeteren? Volg dan deze oefening: <https://www.youtube.com/watch?v=UMvM2KzCZM4>

Alle groepen:

- Typ in Youtube Just Dance in en dans de voorbeeld filmpjes na:

<https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk>

<https://www.youtube.com/watch?v=RYglVc5Jvjg>

<https://www.youtube.com/watch?v=g7P1j1fs3uw>

- Dans samen met je vrienden en download de Just dance app: <https://justdancenow.com/>
- Turnen, oefen met verschillende trucs/turnoefeningen:

Koprol: <https://www.youtube.com/watch?v=8eTUFkz3G54>

Radslag: https://www.youtube.com/watch?v=D_mvjWYLTwA

Handstand: <https://www.youtube.com/watch?v=qgFWp4boC68>

<https://www.youtube.com/watch?v=OcwS4TkT0fU>

- Wil jij met je hele familie fit blijven? Doe dan deze Familie work-out: <https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo>
- Kids work-out: <https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>
- Wil jij oefenen met touwtje springen?: https://www.youtube.com/watch?v=l_mJ9X2Snfg

Bron: Manon Goosen

Vakleerkracht gymnastiek