



## Thuis beweegkaart 5

### Spellen van de week!

1. **Ontspanning**
2. **Curling**
3. **Memorie estafette workout**
4. **Rekenspringen**
5. **Yahtzee Fitness spel**

Zie de uitleg van de spellen op pagina 2.



### WAAROM?

Ben je soms suf en krijg je het (t)huiswerk niet meer in je hoofd? Doe dan een korte "energizer" van een paar minuten om je hoofd en lijf weer wakker te krijgen. Gebruik de beweegtips om weer lekker fris en energiek te worden, dan kun je je daarna weer beter concentreren.

Ben je gespannen, zenuwachtig of is het druk in je hoofd? Doe dan juist een ontspanningsoefening zoals "de Ballon" die beschreven staat bij de spellen. Zo kun je je hoofd wat rustiger maken en je lichaam laten ontspannen.

**Filmpje beweegkaart 5:**  
<https://youtu.be/2bOEabAc6Nc>



### Tips van de week!

Maak alleen sporten leuk doormiddel van de app **Homecourt**. Klik op agility oefening en je kunt jezelf uitdagen op snelheid, coordinatie en nog veel meer.

Leef je uit met **bellenblazen**, kijk op deze pagina's voor leuke ideeën  
<https://nl.wikihow.com/Bellenblazen>  
<https://www.ladylemonade.nl/bellen-blazen-slangen/>

### Challenges van de week!

1. Doe een schoen uit en zet de schoen op je voet terwijl je ligt op je rug. Draai een heel rondje en zorg ervoor dat je schoen blijft liggen. **Zie filmpje!**
2. Hoe lang kan jij op 1 been staan? Probeer het eens op je ander been. Lukt het ook tijdens het tandenpoetsen, sok aantrekken, afwassen, tafels opzeggen of .. ?



als je je buik aanspant gaat het beter!

## 1. Ontspanning

Sta stevig op twee voeten en leg je handen op je buik onder de navel.

Adem in door je neus met een gesloten mond, je buik wordt bol doordat hij zich vult met lucht. Blaas zacht en langzaam de lucht door je mond uit (en in bij in te beelden ballon) je buik wordt plat (en de ballon wat voller). Adem weer rustig nieuwe lucht in door je neus en blaas daarna zacht uit door je mond. Herhaal dit maximaal zes keer en voel daarna de rust in je hoofd en je lijf.

### Tips:

- Langer uitademen ( $\pm 6$  tellen) dan inademen ( $\pm 3$  tellen).
- Even pauze nemen tussen uitademing en inademing.
- Schouders laag en ontspannen en deze zo min mogelijk gebruiken.
- Je kan deze oefening ook liggend doen in bed met een knuffel op je buik, de knuffel gaat dan rustig op en neer. Dit kan je helpen om wat makkelijker in slaap vallen.



## 2. Curling

Pak een frisbee, maak een sopje, plak een doel op de grond (een cirkel of kruisje) en dweil je baan om een goede 'glijbaan' te maken. Schuif je frisbee richting doel en probeer hem precies op jouw doel te mikken. En vooral: DWEIL EXTRA!!

### Tips:



- Als je geen frisbee hebt kun je ook een plastic bord gebruiken (even vragen of het mag).
- Je kunt het ook zonder dweil spelen.
- Kijk op de video voor meer ideeën.

## 3. Memorie estafette workout

Zoek 8 dezelfde kaarten bij elkaar (zie opdrachten schema).

Het doel van het spel is om zoveel mogelijk dezelfde kaarten bij elkaar te vinden. Je rent om de beurt naar de tafel en draait twee kaarten om. Als het twee dezelfde kaarten zijn mag je ze meenemen. Als het twee verschillende zijn draai je ze weer om en ren je terug.

Heb je twee dezelfde kaarten gevonden dan voer je de opdracht uit die hoort bij de kaarten. Na het uitvoeren van de opdracht ga je weer verder met het spel. Dit gaat door tot alle kaarten op zijn.

Niveau onderbouw		Niveau bovenbouw	
 Aas	10 kikkersprongen	 Aas	5 push-ups
 Boer	10x huppelen	 Boer	10 sit-ups
 Vrouw	10x fietsen met de benen in de lucht	 Vrouw	10 jumping jacks
 Koning	10 spreidsprongen	 Koning	10 squats
 5	5x zelf een beweging bedenken	 5	5x zelf een beweging bedenken
 7	7x springen als een kangaroo	 7	7 sec. balanceer op 1 been
 8	8 rondjes draaien	 8	8 rondjes draaien met gestrekte armen
 3	3 rondjes draaien als een kreeft (handen en voeten).	 3	3 burpees (spring, hurkzit, streksteun, hurkzit, spring en herhaal)

### Tips:

- Je kunt ook een origineel memoriespel gebruiken. Verzin dan bij elk plaatje je eigen opdracht.
- Je kunt met meer of minder kaarten spelen.

## 4. Rekenspringen

Teken een cirkel waar je zelf in gaat staan en schrijf om de cirkel de antwoorden van de tafel van 6 of tafel van 8. De scheidrechter roept een rekensom, bijv.  $4 \times 6$ . Spring vanuit de cirkel op het juiste antwoord: namelijk 24. Dit kun je doen om de tafels te oefenen, maar je kunt ook verschillende getallen opschrijven waarbij je verschillende rekensommen kunt maken, te denken aan minssommen, plussommen en mogelijk ook keersommen.

### Tips:

- Schrijf de antwoorden door elkaar, dus niet in de volgorde van de tafel (1x, 2x, 3x etc).
- Je kunt ook verschillende getallen door heel de tuin schrijven dat je er naar toe moet rennen.

## Yahtzee fitness spel

	Hoe scoren	Oefening voor tegenstanders	Score speler 1	Score speler 2	Score speler 3	Score speler 4
1	Aantal 1 optellen	Aantal punten burpees				
2	Aantal 2 optellen	Aantal punten push-ups				
3	Aantal 3 optellen	Aantal punten sit-ups				
4	Aantal 4 optellen	Aantal punten lunges				
5	Aantal 5 optellen	Aantal punten squats				
6	Aantal 6 optellen	Aantal punten mountain-climbers				
Totaal bovenste deel		pauze				
bonus	Heb je meer dan 63 punten, 35 bonus punten	35 seconden planken				
	Hoe scoren	Oefening voor tegenstanders	Score speler 1	Score speler 2	Score speler 3	Score speler 4
3 dezelfde	Totaal alle dobbelstenen	Aantal punten armzwaaien				
Carre	Totaal alle dobbelstenen	Aantal punten knieheffen				
Full house	25 punten	25 jumping jacks				
Kleine straat	30 punten	30sec tegen de muur zitten				
Grote straat	40 punten	40sec als een krab lopen				
Kans	Totaal alle dobbelstenen	Aantal punten ster-sprong				
Yahtzee	50	50s rennen op de plek				
Yahtzee bonus	100 voor elke extra yahtzee	50s touwtje springen				
Totaal onderste deel		pauze				
Totaal score	1x just dance ... winnaar kiest het liedje					