

10 minuten SPORTLES voor binnen



Opeens slecht weer en geen gymzaal maar toch even sporten.

Maak een grote kring of laat de kinderen zich verdelen door het klaslokaal.

Alle oefeningen doe je 1 min lang.

Praat in deze minuut met de kinderen, motiveer en complimenteer ze!

Warming –up: (totaal 3 min)

- Til je rechterbeen op (knuffel met je knie)
- Til je linkerbeen op (knuffel met je knie)
- Lopen op je plaats, ga over in rennen op je plaats, ga over in hakkenbil.
(wie kan met zijn hiel zijn billen raken.)

Work out: (totaal 6 min)

De kinderen krijgen 20 sec om een papier en een pen of potlood te pakken.

- Leg het papier en de pen voor je op de grond en doe 1 grote stap naar achter.

Ga rechts staan en loop met je vingers over je buik, benen en tenen naar beneden. Loop dat met je handen over de grond naar het papier.

Je ligt nu in voorligsteun en teken een mooie tekening. Loop in deze minuut 2x weer terug omhoog en weer naar beneden.

(vergeet geen compliment: Hou vol, trots op jullie)

- Sit-ups (let op de ademhaling neus, mond uit) —>



- Squat (billen achteruit) —>



- Rust: Mediteren (ga met zijn alle in stilte in kleermakers zit op de grond zitten.

Sluit de ogen, doe dit max 20 sec !

- Berg beklimmen —>



- Jumping Jacks —————>



- Opdrukken (probeer in de minuut zo veel als je kan op te drukken)

Begin niet te snel want dan ben je snel moe, onthoud het aantal en probeer het morgen te verbeteren.

Cooling down: (totaal 2 min)

- Voeten op schouder breedte en zwaai je armen rustig heen en weer (molen)
- Tenen staan, lang maken ook je armen zo hoog mogelijk, ontspan naar beneden.
Armen richting de grond. Herhaal dit een aantal keren langzaam.