

# Gymmen kan overal

*Leuke activiteiten voor thuis*



# KindPunt

Kindcentraal van 0 tot 12 ●



Hallo jongens en meisjes,

Helaas kunnen we nu even niet ringzwaaien, touwklimmen of lekker rennen door de gymzaal. Dat is flink balen. Daarom hebben we speciaal voor jullie een paar leuke oefeningen voor thuis!

Deze oefeningen kan je zelf doen of met de hele familie. Wij wensen jullie heel veel plezier met de leskaarten. Voor nu hebben we er vijf gemaakt:  
Een work-out, jongleren, bordspel in beweging, steen-papier-schaar kampioenschap en van alles wat.

Volgende week > een challenge op KindPunt TV!

Groeten van de gymmeesters van KindPunt,  
Cor, Gerrit, Rico en Albert-Jan

- Leskaart 1    Work-out**
- Leskaart 2    Jongleren**
- Leskaart 3    Bordspel in beweging**
- Leskaart 4    Steen-papier-schaar kampioenschap**
- Leskaart 5    Van alles wat**

**Bewegen?  
Gewoon doen!**

# Een lekkere work-out voor thuis

## Beginpositie:

- Ga op je buik liggen en plaats je voeten 10 centimeter van elkaar.
- Plaats je ellebogen onder je schouders.

## Uitvoering:

- Span je buik- en bilspieren aan en breng je heup omhoog.
- Houd je lichaam zo recht mogelijk.

Je kunt ook de zijwaartse plank doen, zie 2<sup>e</sup> foto. Dit kan natuurlijk op beide zijkanten. Houd je lichaam recht.

Hoe lang lukt het?



## Beginpositie:

- Zet je handen achter je op schouderbreedte uit elkaar op een stabiel bankje of andere verhoging.
- Zet je voeten op de grond en zorg dat je knieën gebogen zijn
- Strek je armen uit, waarbij je een lichte buiging in je ellebogen blijft houden.

## Uitvoering:

- Laat je lichaam langzaam naar beneden zakken, kom net niet met je billen tegen de grond.
- Duw jezelf met je armen weer omhoog.

Hoe vaak lukt het?



## Beginpositie:

- Ga voor een verhoging staan, bijv. een trap, bankje of kist.

## Uitvoering:

- Stap met je rechervoet op de verhoging en haal deze er meteen weer vanaf.
- Tegelijkertijd beweeg je je linkervoet omhoog op de verhoging.
- Maak deze beweging zo vaak en zo snel mogelijk achter elkaar

Hoe vaak lukt het?



## Beginpositie:

- Zorg ervoor dat je op een onzichtbare stoel zit.
- Houd je rug, schouderbladen en achterhoofd goed tegen de muur.

## Uitvoering:

- Probeer zo lang mogelijk te blijven staan en test je beenspieren.

Hoe lang lukt het?



**Beginpositie:**

- Ga staan op een stevige vlakke ondergrond.
- Zet je benen naast elkaar.

**Uitvoering:**

- Zet met een van beide benen een stap naar voren en laat je door je heupen zakken.
- Houd je bovenlichaam, dus je borst en rug recht.
- Strek nu je heupen, om weer omhoog te komen.

Je kunt beide benen om en om doen of eerst je ene been een aantal keer en daarna je andere been.

Hoe vaak lukt het?



**Beginpositie:**

- Ga op je knieën zitten en plaats je handen op de grond.
- Plaats je handen op schouderbreedte en strek je armen.
- Strek je benen zodat je op je tenen komt te staan.

**De uitvoering:**

- Laat je langzaam zakken terwijl je de rest van je lichaam recht houdt.
- Zak tot je nog iets boven de grond 'zweeft' en houd deze positieve even vast.
- Druk jezelf vervolgens weer omhoog.

De onderste foto van de 3 is een beetje makkelijker: doe hetzelfde maar blijf op je knieën zitten.

Hoe vaak lukt het?



**Beginpositie:**

- Ga met je rug op de grond liggen.
- Zet je voeten ergens onder en buig je knieën.

**Uitvoering:**

- Kruis je handen over je borstkas of plaats ze achter je oren (zonder aan je nek te trekken).
- Duw je bovenlichaam naar boven, helemaal tot je knieën.
- Laat je bovenlichaam langzaam zakken en raak de grond net niet aan.

Hoe vaak lukt het?



**Beginpositie:**

- Ga met je voeten iets breder dan schouderbreedte uit elkaar staan.
- Zoek nu een recht punt voor je neus en houd je ogen tijdens de uitvoering daarop gericht.

**Uitvoering:**

- Buig langzaam je heupen en knieën en doe alsof je op een onzichtbare stoel gaat zitten.

Hoe vaak lukt het?



# Jongleren

1 = jongleren met doekjes en ballen 😊

2 = jongleren en rekenen 😊

3 = maak je eigen jongleerbal 😊

- Klik op het nummer om naar de filmpjes te gaan.

**Deze week heb je geen gymles gehad in de gymzaal.... Maar we willen je uitdagen om aan de slag te gaan met jongleren!**

De scholen zijn dicht, maar het leren kan doorgaan!



# Bordspel in beweging

## Hoe werkt het spel?

- Stap 1: Kies een bordspel of een kaartspel naar keuze. Voor dit voorbeeld kiezen we een dobbelspel (Ganzenbord, monopoly of mens, erger je niet)
- Stap 2: Zet het spel op de gebruikelijke wijze klaar.
- Stap 3: Bedenk leuke bewegings-opdrachten die horen bij de dobbelsteen
- Stap 4: Speel het spel op de gebruikelijke wijze en maak veel plezier







## Voorbeelden van opdrachten:

- Loop of ren naar buiten en raak iets groens aan.
- Ga staan en doe 5 keer een fitness-oefening (Squat, Jumping jack, Push-up, Sit-up etc.)
- Loop of ren een rondje om de tafel
- Loop of ren naar boven en raak een bed aan
- Geef een knuffel aan één tegenstander (die achter staat/minste geld)
- Haal iets te eten of te drinken voor een ander (vooral leuk bij iets wat je weinig dobbelt, zoals 2 of 12 bij monopoly)
- Maak een koprol of doe een ander kunstje
- Jij bent de na-aper en de andere speler moeten jou 30 seconden na doen in beweging
- Zoek een voorwerp die je kan gebruiken als microfoon en zing een liedje (niet dezelfde voorwerpen gebruiken)
- Kruip onder de tafel door
- Klim door de auto van links naar rechts of van voor naar achter
- Wees zelf creatief....

## Tips:

- Dit kan bij elk spel toegepast worden. Denk bij een kaartspel aan opdrachten die horen bij een gespeelde kaart.
- Je kan ook alleen een opdracht bedenken die speciaal is voor de winnaar en de verliezer (dan mag de opdracht wel wat ingewikkelder worden)
- Zorg dat je niet bij alles een beweegopdracht hebt bedacht, maar doe dit bij de helft van je gegooide ogen. Anders komt het spel niet goed op gang.
- Zorg dat het opdrachten zijn die voor iedereen haalbaar zijn.
- Bedenk samen de opdrachten schrijf ze ergens op (zie voorbeeld hieronder).

## Voorbeeld van een opdrachten kaart

	Opdracht
	
	
	
	
	
	

# Kampioenschap Steen, Papier, Schaar

## Hoe werkt het spel?

- Stap 1: Ga tegen over elkaar staan met een open hand met daarop je vuist.
- Stap 2: Start de tegelijk met de tekst STEEN – PAPIER – SCHAAR
- Stap 3: Bij STEEN en PAPIER tik je met je vuist je hand aan
- Stap 4: Bij SCHAAR maak je van je hand een steen, papier of een schaar zoals hieronder



- Stap 5: STEEN wint van SCHAAR, SCHAAR wint van PAPIER, PAPIER wint van de STEEN, Heb je hetzelfde, dan herhaal je stap 2 t/m 5.
- Stap 6: Je houdt de stand bij en speelt tot 3 gewonnen punten van één persoon.

## Speel dit spel met je familie.

Afhankelijk van het aantal deelnemers kun je een speelschema kiezen:

### Met 3 personen

A tegen B  
B tegen C  
C tegen A

### Met 4 personen

A tegen B  
C tegen D  
B tegen C  
D tegen A  
D tegen B  
C tegen A

### Met 5 personen

A tegen B  
C tegen D  
E tegen A  
B tegen C  
E tegen D  
D tegen A  
C tegen E  
D tegen B  
A tegen C  
B tegen E

### Met 6 personen

A tegen B  
C tegen D  
E tegen F  
B tegen C  
E tegen D  
A tegen F  
D tegen A  
C tegen E  
F tegen B  
D tegen B  
F tegen C  
E tegen A  
A tegen C  
F tegen D  
B tegen E

### Met 7 personen

A tegen B  
C tegen D  
E tegen F  
G tegen A  
B tegen C  
E tegen D  
A tegen F  
G tegen B  
D tegen A  
C tegen E  
F tegen B  
C tegen G  
D tegen B  
F tegen C  
D tegen G  
E tegen A  
A tegen C  
G tegen E  
F tegen D  
B tegen E  
F tegen G

Winnaar is degene die de meeste potjes wint. Bij een gelijke stand kun je een finale spelen

	Speler A	Speler B	Speler C	Speler D	Speler E	Speler F	Speler G
Gewonnen potjes							





## Van alles wat

Krantenbal van de ene naar de andere hand hooghouden



Hockey spelen met een kooklepel en een krantenbal



Verschillende ballen in verschillende "manden" gooien



Knuffels laten vliegen en weer opvangen



Een minigolfbaan bouwen (dozen, wc-rollen, boeken), met paraplu en balletje spelen



Ballen of kranten gooien over de lijn, wie na 1 min de minste kranten heeft wint.

