




SPORT UITDAGINGEN VOOR THUIS

INSPIRATIE VOOR VEEL BEWEEGPLEZIER!

WEEK CHALLENGES!

<p>Week 1 - Ren je rot challenge</p>  <p>15-03 t/m 20-03</p>	<p>Ren of wandel zo vaak mogelijk heen en weer op de trap. Als je moe wordt dan stop je. Doe dit elke dag één keertje, schrijf je scores op en probeer zo hoog mogelijk te halen.</p> <p>Score: naar boven rennen is 1, naar beneden rennen is 2 enzovoort.</p> <p>Score formulier wordt elke week meegegeven met de huiswerkpakketjes.</p>
<p>Week 2 - Muur challenge</p>  <p>23-3 t/m 27 03</p>	<p>Ga met je rug recht tegen de muur zitten. Zorg ervoor dat je benen 90 graden zijn zoals op het plaatje. Doe dit elke dag één keertje, schrijf je scores op en probeer zo lang mogelijk te blijven staan. Wat is je high score aan het einde van de week?</p> <p>Score: in minuten en seconden.</p> <p>Score formulier wordt elke week meegegeven met de huiswerkpakketjes.</p>
<p>Week 3 - Jongleren</p>  <p>30-03 t/m 03-04</p>	<p>Leren jongleren. Je kunt hier jongleerballetjes of een opgerolde sok voor gebruiken. Oefen deze week de opdrachten met verschillende niveaus. De opdrachten worden steeds moeilijker. Zet jouw beste score achter de opdracht. Hoeveel opdrachten kan jij aan het einde van de week?</p> <p>Score: hoe vaak het lukt zonder dat de bal valt.</p> <p>Score formulier wordt elke week meegegeven met de huiswerkpakketjes.</p>

SPORT & SPEL THUIS

Sport en bewegen thuis ideeën boek	https://www.swkgroep.nl/wp-content/uploads/2015/12/sport-en-bewegenboek.pdf
Enkele spelletjes	https://www.youtube.com/watch?v=g0l7ljOJr8A

WORKOUT

Workout met Klaasje – K3	https://www.youtube.com/watch?v=QmHOeSLLuM&feature=youtu.be
Planken voor iedereen	https://www.youtube.com/watch?v=dkOlblknpUw&feature=youtu.be
Workout kids beginners 1	https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI&feature=youtu.be
Workout kids beginners 2	https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo&feature=youtu.be
Billie Eilish workout (vanaf 9 jaar)	https://www.youtube.com/watch?v=UlonIF7WN50&feature=youtu.be
Home workout for kids 1	https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk&feature=youtu.be

Home workout for kids 2	https://www.youtube.com/watch?v=FB5-7tliX-I&feature=youtu.be
Home workout for kids 3	https://www.youtube.com/watch?v=skSbg1IGup8&feature=youtu.be
Home workout for kids 4	https://www.youtube.com/watch?v=gU1vXOH2ts&feature=youtu.be
Home workout for kids 5	https://www.youtube.com/watch?v=fgxR1PiEiDk&feature=youtu.be
Family cardio workout	https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxx

DANSLESSEN

Kinderen voor kinderen – reis mee	https://www.youtube.com/watch?v=EhOxcdlYcss&feature=youtu.be
Kinderen voor kinderen – kom erbij!	https://www.youtube.com/watch?v=OwwsvLRyn44&feature=youtu.be
Kinderen voor kinderen – red de bij	https://www.youtube.com/watch?v=6pKXkjUjswl&feature=youtu.be
What do you mean – warming-up	https://www.youtube.com/watch?v=8LnlCo4M-Bg&feature=youtu.be
Uptown Funk – warming-up	https://www.youtube.com/watch?v=aXDvdCDAyHo&feature=youtu.be
Dans 1 - Can't stop te feeling	https://www.youtube.com/watch?v=seg8bLgxV1g&feature=youtu.be
Dans 2 - Solo	https://www.youtube.com/watch?v=BPkKWdngNG-Q&feature=youtu.be
Dans 3 - Jackie Chan	https://www.youtube.com/watch?v=6rLpGq7uamg&feature=youtu.be
Moeilijk dans 1 - Tsunami	https://www.youtube.com/watch?v=IWXmagZ-QMU&feature=youtu.be
Moeilijk dans 2 - Fireball	https://www.youtube.com/watch?v=U6sndrhW8VE&feature=youtu.be
Moeilijk dans 3 So am I	https://www.youtube.com/watch?v=fBFnhSJGrls&feature=youtu.be
Kleuterdans – ik ben roodkapje	https://www.youtube.com/watch?v=3jV_xXAmBBQ
Kleuterdans – coco loco dans	https://www.youtube.com/watch?v=P0oNUUvPUmA

YOGA

Ouder en kind yoga	https://www.youtube.com/watch?v=qmilu-m0yX8
Ouder en kind yoga	https://www.youtube.com/watch?v=HaKFsKr5c1k
Yoga for kids	https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg&feature=youtu.be
Zonnegroet	https://www.youtube.com/watch?v=oxdTqdXSyh8&feature=youtu.be
Kinderyoga droomavontuur	https://www.youtube.com/watch?v=dBouLrlZqnk&feature=youtu.be
Volledige yoga les in het engels	https://www.youtube.com/watch?v=-qBOdAde-mg&feature=youtu.be
Yoga voor het slapen gaan	https://www.youtube.com/watch?v=cxyHSOSLulU&feature=youtu.be
Kleuter yoga – hansje pansje	https://www.youtube.com/watch?v=z0N057TEaYc&feature=youtu.be
Kleuter yoga – in de maneschijn	https://www.youtube.com/watch?v=V0s3ez-0LY4&feature=youtu.be
Kleuter yoga – de koe en de poes	https://www.youtube.com/watch?v=gQeTl1qH9lw
Kleuter yoha – avontuur in het bos	https://www.youtube.com/watch?v=i0FX1jqZZSo
Kleuter yoga – de maangroet	https://www.youtube.com/watch?v=SqJb58tJ3Kl&feature=youtu.be

WANDELEN & HARDLOPEN

De daily mile – filmpje	https://www.youtube.com/watch?v=n7Vev6iM39g
De daily mile informatie voor ouders	https://thedailymile.nl/a-note-for-parents/
Starten met hardlopen – 12 tips	https://www.youtube.com/watch?v=c_R2A7zcU