

Thuisgym Energizers

De eerste week zit er weer op! Wat heeft iedereen zich weer fantastisch ingezet.

Denk eraan: **Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect!** Zelfs een minuutje opstaan en even lopen door het huis heeft al veel voordelen. Als dit soort bewegementen gewoontes worden beweeg je stukken meer! Dit geldt natuurlijk voor jong en oud!

VOORDELEN VAN BEWEGEN



Bewegen is goed, meer bewegen is beter!



Deze week is een spetterende week met nieuwe challenges/ energizers. Onze gymstagiaires hebben ook twee mooie challenges gemaakt!

Blijf altijd op de hoogte ook na de quarantaine tijd en volg/ abonneer:

Instagram: https://www.instagram.com/gymmeester_maarten/

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCBuITy-fte25QXRCuUoJ3Hg?app=desktop>

Challenges van week 2:

1. Animal walks/ Lopen als een dier
2. Wc rollen challenge door gymmeester Jeffrey
3. Zo lang mogelijk de aap uithangen challenge
4. Behendigheid challenge (met de app HomeCourt)
5. Circuittraining met meester Maarten (op een tapijt of yoga matje)
6. Maak je eigen Indo Board challenge door gymjuf Anna (Fles en plank nodig)

Heel veel succes en veel plezier allemaal deze week!

Met sportieve groeten,
Maarten van Beek

Vakdocent bewegingsonderwijs OBS Aldoende

E: m.vanbeek@obsaldoende.nl

Hoe werkt het?

Voordat je begint aan je schoolwerk kies je één van de challenges/ energizers uit. Daarna ga je werken aan je schoolwerk. Dit doe je in blokken van 30 of wat langer. Na 30 minuten (of na een opdracht) doe je een energizer! Je beweegt ongeveer 3 minuten en gaat daarna weer fris aan de slag! Als je langer dan 30 minuten hebt gewerkt kies je uit een lange energizer of 2 korte.

Heel veel succes en plezier allemaal!

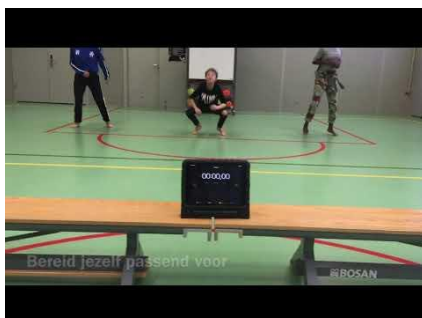
1: Animal walks/ lopen als een dier:



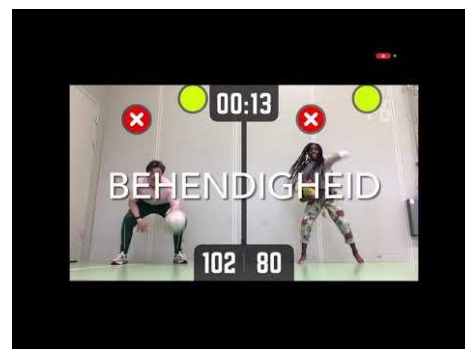
2: Wc rollen challenge door gymmeester Jeffrey:



3: Zo lang mogelijk de aap uithangen challenge:



4: Behendigheid challenge (met de app HomeCourt):*



*Indien thuis niet mogelijk, dit onderdeel komt terug in de gymlessen

5: Circuittraining met meester Maarten (op een tapijt of yoga matje):



6: Maak je eigen Indo board!

Balancerend het nieuwe jaar in en dat kan met een Indo Board. Helaas heb ik zelf geen Indo Board, maar die kan ik wel thuis maken en daar heb ik twee dingen voor nodig:

1. een grote (1L) waterfles of Coca Cola/Fanta fles
2. een stevige plank

Veiligheid!

Zorg dat je dit bij een muur doet of een kast waar je je aan vast kan houden. En altijd schoenen aan of op blote voeten.

GEEN sokken!

Wat ga je nu doen?

De fles leg je op de grond met de plank erboven op. Mocht je een (yoga)matje hebben dan kan je die ook als ondergrond gebruiken zodat de vloer niet beschadigd.

Vervolgens

zet één voet aan de ene kant van de plank en stap dan voorzichtig met de andere voet bij aan de andere kant van de plank. Zet je voeten op schouderbreedte en zak lichtjes door je knieën. De uitdaging is om te blijven balanceren op je eigen gemaakt Indo Board. Vind je dit nog spannend dan kan je de fles iets minder vol vullen. Heb jij dit snel onder de knie dan kan je proberen om hoog te houden met een ballon of een bal tijdens het balanceren of bijvoorbeeld jongleren. Geef er een eigen draai aan en verzin wat leuks!

Aldoende ik ben benieuwd, stuur je foto of filmpje door van jullie Indo Board challenge!

Sportieve groet,

Gymjuf Anna

Link Youtube filmpje:

