

WEEKOPDRACHT VIJFKAMP :

***Oefen elke dag en probeer elke dag je score te verbeteren !
We werken de hele week aan deze scores.***

Uitleg bij filmpje & scoretabel

Vergeet niet jezelf op te warmen alvorens de oefeningen te doen zoals bijvoorbeeld loopoefeningen of springoefeningen.

Oefening 1 : Verspringen uit stand, met 2 voeten samen afstoten, zonder aanloop !

Daarna afmeten (zie filmpje)

Tip : Zwaai je handen mee naar voren bij afstoot

Let op : Bij voorkeur springen op zachtere ondergrond zoals gras, zand of een mat.

Zorg dat je steeds op je voeten neerkomt !

Oefening 2 : Hoogspringen uit stand, met 2 voeten afstoten en post-it op hoogste punt tegen muur plakken. Daarna afmeten (zie filmpje)

Tip : Zwaai ook hier je armen goed mee en ga goed door de knieën.

Oefening 3 : Touwspringen met of zonder tussensprong, zoveel als je kan per minuut. Als het touw blijft hangen mag je daarna verder tellen, je hoeft niet steeds opnieuw te beginnen met tellen.

Elke poging duurt 1 minuut.

Oefening 4 : Balstoten. Probeer zoveel mogelijk keren de bal te stoten tegen een muur.

Tip: Bal goed stoten vanaf je borsthoogte, mikken op de muur iets boven je neushoogte.

Kinderen van het 1^{ste} en 2^{de} leerjaar werken op 1 meter van de muur.

Kinderen van 3-4-5-6^{de} leerjaar werken op 1.40m van de muur.

Tel het aantal keren per minuut.

Oefening 5 : De bal op de juiste manier (zie filmpje) zo ver mogelijk stoten.

Daarna afstand meten.

Tip : Je kan op voorhand al markeringen zetten (telkers 100cm), dan hoef je niet telkens alles te meten. Maak ook een startlijn waar je niet over mag bijvoorbeeld met wc-rollen of lege flesjes.

VIJFKAMP	Beste weekscore :
1. Standing long jump (verspringen) AFSTAND METEN	
2. Hoogspringen HOOGTE METEN	
3. Touwspringen AANTAL KEREN PER MINUUT	
4. Balstoten AANTAL KEREN PER MINUUT	
5. Kogelstoten (met bal) AFSTAND METEN	

Je kan eventueel ook vragen aan broer/zus of mama/papa om je te helpen met tellen, de instructies te lezen of te meten.

Veel succes !

Meester Peter

Je mag altijd je resultaat eens doormailen naar de meester (peter.bekkers@telenet.be)

