

Beste kinderen en ouders,

Hopelijk gaat alles goed met jullie?

In deze onaangename tijden van het Coronavirus is het toch heel belangrijk dat we dagelijks gaan sporten en bewegen.

Daarom heb ik voor jullie een ganzenbord gemaakt met 63 verschillende opdrachten.

Vooraleer we van start kunnen gaan mogen jullie je eigen ganzenbord tekenen, schilderen, knutselen enz....Je kan natuurlijk op google eentje zoeken en afprinten.

De bedoeling is dat je **drie opdrachten per dag** uitvoert. Telkens je een opdracht/ oefening hebt gedaan kan je deze dan inkleuren of aanduiden op je ganzenbord. Zo hebben we na verloop van tijd alle opdrachten gedaan.

Je kan dit spel eventueel met een dobbelsteen spelen: gooi je een 5 dan doe je opdracht 5, gooi je daarna 3 dan tel je er drie vakjes bij en doe je oefening 8.... Kom je op een nummer dat je reeds gedaan hebt neem dan de eerstvolgende opdracht dat je nog niet hebt gedaan.

Heel veel plezier en hopelijk tot heel binnenkort.

Groetjes,

Meester Arne

## **Oefeningen Ganzenbord**

### **Opdracht 1**

Maak 3 voorwaartse rollen op elk bed in je huis.

### **Opdracht 2**

Maak met lego of andere blokjes een zo hoog mogelijke toren en gooi deze daarna omver vanop 3 meter afstand. Gelukt? Maak de toren opnieuw en gooi van verder met een kleinere bal.

### **Opdracht 3**

Spring met 2 voeten samen op elke tegel van de benedenverdieping, dit kan ook op elke plank van de parketvloer. Nog niet moe? Doe hetzelfde nog eens op 1 been

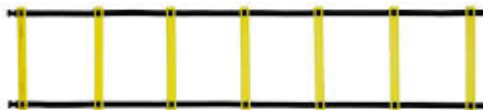
### **Opdracht 4**

Voer 20 x een rad uit op jouw manier in het gras

### **Opdracht 5**

Maak je eigen coördinatladder/springladder en bedenk zoveel mogelijk verschillende manieren om hierin te springen.

Op Youtube vind je hiervan heel wat instructievideos.



### **Opdracht 6**

Zet alle deuren in huis en eventueel ook van je tuinhuis open en doe ze vervolgens weer dicht. Bij het sluiten van de deuren begin je opnieuw bij de eerste deur.

Voor de oudere kinderen: jullie kunnen eerst telkens de bovenste deurlijst aantikken alvorens de deur te sluiten.

### **Opdracht 7**

Verzamel alle knuffels in huis en gooi deze vanop een bepaalde afstand in een wasmand. Deel je leeftijd door 2 en dit is de afstand van waar je moet gooien.

Dus ben je 8 jaar gooi je vanop 4 meter afstand...

Variaties: gooi van verder, gooi met je minder goede hand, gooi rugwaarts, gooi van door je benen...

### **Opdracht 8**

Maak een origineel filmpje waarop je een dansje doet en stuur dit door naar jullie juf of meester.

### **Opdracht 9**

Teken zelf een hinkelbaan van 10 vakjes en spring 20x op linker been en 20x op rechter been



### **Opdracht 10**

Maak op jouw manier 10x een handenstand tegen de muur

### **Opdracht 11**

We gaan wat fietsen: neem een aantal emmers en een klein balletje. Plaats de emmers op 3m afstand van mekaar en doe volgende oefeningen met je fiets:

- Rij rondjes rond de emmers
- Vertrek aan de eerste emmer, rij rond de tweede en terug naar de eerste, rij rond de derde en terug naar de eerste, zo tot rond de laatste emmer

- Slalom met je fiets tussen de emmers
- Verplaats 20x het kleine balletje van de ene emmer naar een andere, blijf terwijl de ganse tijd met de voeten van de grond

### **Opdracht 12**

Zet je 2 handen tegen een boom/muur en druk jezelf 5x op. Herhaal dit minstens 5x vandaag.

Oudere kinderen mogen gerust reeksen van 10 uitvoeren.

### **Opdracht 13**

Leg een stok op de grond:

- Spring 20x van links naar rechts met aangesloten voeten ( skisprongen)
- Doe hetzelfde op 1 been
- Spring met 2 voeten over de stok en tik de grond, nu andere kant
- Spring in een vierkant rond de stok: voor,zij,achter,zij

### **Opdracht 14**

Kijk of luister naar het nieuws. Zet streepjes op een blad telkens je het woord Corona hoort. Dit is het aantal muren dat je moet aantikken. Dit mag zowel binnen als buiten. Let wel: De vorige muur mag je niet opnieuw aantikken.

### **Opdracht 15**

Maak uit karton een aantal werpringen.

Plaats 5 stokjes in de tuin en gooi de ringen rond de stokjes.

Doe dit nu van wat verder.

Je kan je stokjes ook een puntenwaarde geven en zo een wedstrijdje spelen.

### **Opdracht 16**

Ga in pompsteun staan en tik je linker schouder 10x met je rechterhand, daarna omgekeerd.

### **Opdracht 17**

Hoelang kan jij "planken" in elleboogsteun?



Kan je dit ook met je ene been 10 cm van de grond?

### **Opdracht 18**

Hou een ballon in de lucht

10x met 1 hand

10x afwisselend links en rechts

10x telkens met een ander lichaamsdeel ( hoofd,knie,elleboog,voet...)

10x in zit enkel met de voeten

Te makkelijk voor jou? Doe het 30x bij elke oefening zonder dat de ballon valt

### **Opdracht 19**

Vul een emmer met water en draag hem tot vanachter in de tuin.

Breng hem terug met je andere hand.

Draag hem boven je hoofd maar zorg dat je niet nat wordt!

Plaats de emmer tussen je benen, neem de emmer op en buig/strek nu 20x je benen ( squads)

### **Opdracht 20**

Ga op je rug liggen en buig je benen. Doe 20 curl-ups: hef je schouders en je hoofd net van de grond, belangrijk is dat je onderrug op de grond blijft. Dit kan je doen met je handen op je borst of naar voor gestrekt maar leg je handen niet in je nek.



### **Opdracht 21**

Gooi 50 x een bal tegen een muur en vang deze opnieuw op. Hoeveel keer heb jij hem kunnen vangen?

Start opnieuw en probeer je record te verbreken.

Kan je hem telkens vangen? Vergroot dan je afstand.

### **Opdracht 22**

Neem een pingpong pallet ( of een klein plankje) en tik een balletje zoveel mogelijk omhoog.

Wat is jouw record?

Je kan hierbij opnieuw variëren: met tussenbots op de grond, telkens backhand/forehand...

### **Opdracht 23**

Touwspringen:

10x voorwaarts

10x rugwaarts

10x op 1 been

Maak nu zelf een combinatie van 30 sprongen. Steek er minstens 5 verschillende oefeningen in ( side swing, kruisen, dubbel onder, skisprongen....)

### **Opdracht 24**

Maak een zelfgemaakte dartsroos.



Geef een puntenwaarde aan elke cirkel (50-40-30-20-10-5)

Gooi met een bal/pijltje/badmintonshuttle naar de roos en probeer 500 punten te halen.

### **Opdracht 25**

Hoeveel keer kan jij pompen op jouw manier?

### **Opdracht 26**

Maak je eigen springparcours in de tuin met verschillende materialen.

Bijv. Emmers, plastic bakken,gieter....

Spring telkens op een andere manier over je parcours

### **Opdracht 27**

Ga 20x zitten op een stoel en sta terug recht

### **Opdracht 28**

Ga in pompsteen staan en verplaats 50x je handen ( naar voor, achter, links,rechts,omhoog...)

### **Opdracht 29**

Loop op verschillende manieren rond in huis: konijnensprongen, op handen en voeten, krabbenpas

### **Opdracht 30**

Doe een duo-oefening met een tennisbal en ballon:

Tik de ballon omhoog en bots de bal op de grond. Hoeveel keer kan jij dit foutloos na elkaar?

Tik de ballon omhoog en gooi de bal tegen de muur.

Tik de ballon omhoog met je tennisbal

...

### **Opdracht 31**

Maak een parcours in de tuin met stokjes,stenen....Neem de kruitwagen en rij een aantal rondjes op je parcours met je kruitwagen. Oudere kinderen mogen de kruitwagen wat verzwaren.

### **Opdracht 32**

Speerwerpen: gooi een stok zo ver mogelijk in de tuin, probeer telkens je record te breken.

Meet uiteindelijk je beste poging.

### **Opdracht 33**

Maak een zelfgemaakte slingerbal met een tennisbal en een nylonkous.

Slinger de bal zover mogelijk in de tuin.

Plaats nu een emmer in de tuin en mik de bal erin

### **Opdracht 34**

Ga op je knieën zitten en maak nu 20x een holle en bolle rug.

### **Opdracht 35**

Maak met tape een vierkant op de muur. Pomp 5x met de handen in het vierkant, 5x met de handen naast het vierkant. Doe dit meermaals per dag.

### **Opdracht 36**

Teken een cirkel op de grond:

Ga in pompsteun staan met je handen in de cirkel. Draai nu een volledige toer rond de cirkel door je voeten te verplaatsen 5x

Doe hetzelfde met je voeten in de cirkel. Verplaats dus nu je handen 5x

Plaats je handen in de cirkel en plaats ze afwisselend 10x in en buiten de cirkel

Zet je voeten in de cirkel en plaats ze afwisselend 10x in en buiten de cirkel

### **Opdracht 37**

Verover de schat. Neem een bal of een knuffel vast en laat je broer/zus/ouders de bal of knuffel afnemen.

Doe dit verschillende keren.

### **Opdracht 38**

Hang 10 wasknijpers op je t-shirt, probeer ze bij je tegenstander af te nemen.

Wie kan alle wasknijpers veroveren

### **Opdracht 39**

Doe een wedstrijdje op 1 been staan.

Wie is de winnaar?

Je kan dit moeilijker maken door op een smal steunvlak te gaan staan, of iets op je hoofd te leggen....

### **Opdracht 40**

Probeer zoveel mogelijk te jongleren met tennisballen

- Met 1 bal: gooi de bal van je linker naar je rechterhand, zorg daarbij dat je de bal telkens op de dezelfde hoogte diagonaal opgooit. Kan je dit 10x zonder dat de bal valt ga je naar stap 2
- Met 2 ballen: gooi eerst de rechter bal diagonaal op en daarna de linker bal diagonaal. Dus gooi-gooi-vang-vang. Lukt dit 10x ga dan naar stap 3
- Met 3 ballen: begin met de hand waar zich 2 ballen bevinden. Tel nu tot 3 en stop.
- Lukt dit tel je telkens verder tot 4,5,6...

### **Opdracht 41**



Doe doorheen de dag 50x een rups:

Ga in pompsteen staan, laat je handen staan en breng nu je voeten met gestrekte benen tot tussen je handen.

Dit kan ook omgekeerd, dan laat je je voeten staan en breng je je handen naar je voeten, uiteraard ook met gestrekte benen.

#### **Opdracht 42**

Hou een ballon zoveel mogelijk keer omhoog alleen met je hoofd.

Doe dit nu afwisselend met je broer/zus/ouders

#### **Opdracht 43**

Leg een ei op een lepel en steek deze in je mond. Stap rond in de tuin tot het ei valt.

Is het ei niet gebroken dan kan je opnieuw beginnen.

#### **Opdracht 44**

Doe 20 wisselsprongen op de eerste trede van de trap

STAP 10x de trap op en opnieuw naar beneden

Pomp 10x op de trap door je handen een aantal treden hoger te plaatsen

#### **Opdracht 45**

Gooi een bal tegen de muur, vang hem en draai hem rond je lichaam en gooi opnieuw.

Idem andere kant.

Gooi de bal tegen de muur, vang hem en maak een acht met de bal tussen je benen. Dit kan je doen door de bal door te geven of door te dribbelen met de bal

#### **Opdracht 46**

Snij het bovenste deel van een petfles.

Gooi een tennisbal 20x omhoog en probeer hem te vangen in de fles

Je kan opnieuw variëren: bots je bal eerst, gooi hem tegen de muur, gooi naar elkaar...

#### **Opdracht 47**

Tel het aantal grassprietjes in je tuin .....GRAPJE!!!!

Loop 20 rondjes in je tuin op verschillende manieren

Voorwaarts, rugwaarts, huppelen, zijwaartse bijtrekpas, traag, snel, wedstrijdje....

#### **Opdracht 48**

Tik een ballon omhoog en klap 1x in je handen, daarna 2x, 3x....

Wat is jouw record?

#### **Opdracht 49**

Schud een boek kaarten door elkaar. Trek een kaart.

Dit aantal ga je nu pompen, curl-up, springen, rondjes lopen....

Trek je een beeldje dan moet mama of papa de oefening doen

#### **Opdracht 50**

Ga vandaag zeker een half uurtje wandelen (met de hond), fietsen ,lopen...

#### **Opdracht 51**

Hou met een stok een ballon omhoog op verschillende manieren

Met 1 hand, met 2 handen, telkens wisselen van hand, door je benen, gaan zitten en opnieuw rechtstaan en tikken, stok wisselen met je partner....

#### **Opdracht 52**

Neem een pakje post-its en ga naast de muur staan. Neem telkens 1 post-it, spring zo hoog mogelijk en plak het briefje op de muur. Meet uiteindelijk je record.

#### **Opdracht 53**

Hou een wedstrijdje verspringen in het gras

#### **Opdracht 54**

Gooi een tennisbal zo hoog mogelijk op en vang hem 10x

Kan jij ondertussen ook gaan zitten en hem opvangen?

Kan je gaan zitten en de bal tussen je gespreide benen laten botsen en hem dan opvangen

....

#### **Opdracht 55**

Ga op je buik liggen en druk je gestrekt 10x op.

Leg nu een voorwerp op je rug en dit mag er niet afvallen.

#### **Opdracht 56**

Ga in pompsteun staan en doe volgende oefeningen:

- 1 been gestekt heffen in het verlengde van je lichaam
- Idem ander been
- 1 arm gestrekt heffen in het verlengde van je lichaam
- Idem andere arm
- Spring met je voeten open en terug tot pompsteun

- Doe 20 wisselsprongen voorwaarts in pompsteun
- Plaats je handen op een verhoog en opnieuw in pompsteun
- ....

### **Opdracht 57**

Probeer zoveel mogelijk te jongleren met een voetbal

### **Opdracht 58**

Gooi 50x een grote bal afwisselend met een borst- en een botspas tegen de muur

Gooi 50x met een tennisbal tegen de muur: laat de ene keer de bal eerst de grond raken en dan de muur, de volgende keer eerst de muur en dan de grond.

### **Opdracht 59**

Neem 2 muren in je huis, ga in pompsteun naast de muur staan, vorder nu in pompsteun (gestrekt) naar de andere muur. Doe dit 10 x

Doe dit ook eens in krabbenpas

### **Opdracht 60**

Maak 20 stersprongen, dit wil zeggen dat je eerst de grond raakt en daarna heel hoog springt in een ster met je armen en je benen goed gespreid.

### **Opdracht 61**

Speel 15 minuten verstoppertje met je broer/zus/ouders

### **Opdracht 62**

Maak zelf een dansje op je favoriete liedje

### **Opdracht 63**

Neem een veegborstel en een balletje. Drijf je bal nu doorheen de volledige woning totdat deze proper is.

Heel veel plezier!!!!!!

Meester Arne