(sport)opdrachten voor binnen

Hieronder vinden jullie een aantal opdrachten die kinderen binnenshuis kunnen uitvoeren om toch in beweging te blijven. Het zijn allemaal opdrachten die alleen of met meerderen kunnen uitgevoerd worden en waarbij er geen of weinig materiaal nodig is. De opdrachten kunnen zomaar (speels) of in competitievorm uitgevoerd worden (vb.je eigen record proberen te verbeteren; in een wedstrijdje tegen je broer of zus, …). Dit zijn gewoon een paar voorbeelden die jullie kunnen gebruiken, met wat creativiteit zijn er nog veel meer mogelijkheden.

* In kaarshouding (ruglig, benen opwaarts, rug ondersteunen met de handen) fietsen; dit kan snel/traag/afwisselend snel en traag/… .
* Zonder stoel zitten met de rug tegen de muur en dit zo lang mogelijk volhouden; dit kan ook zonder muur (en zonder stoel natuurlijk).
* Plak een stukje tape op de grond; voorwaarts-achterwaarts/zijwaarts rechts en links over de tape springen (x aantal keren). Dit kan met 2 voeten/1voet.
* Zo lang mogelijk op 1 voet blijven staan (rechts en links); ook met de ogen dicht.
* Onder stoelen kruipen, op de buik/rug en voorwaarts/ achterwaarts.
* Een parcours in huis afleggen terwijl je op je tenen stapt (voorwaarts/achterwaarts); idem op de hielen; idem op handen en voeten; kan ook met hier en daar wat hindernissen.
* Een vrolijk liedje opzetten en ter plaatse lopen/springen/dansen met grote armbewegingen.
* Een gewicht (max. 1kg) met gestrekte armen voorwaarts zo lang mogelijk vasthouden op 90°; idem. zijwaarts.
* Een aantal keer op en af 1 traptrede springen
* Met 2 voeten op en af 1 traptrede stappen ( 2 voeten op, 2 voeten af), dit een x aantal keren.
* 1 voet op de traptrede, de andere voet op de grond en door een sprongen steeds wisselen van voet op/af de traptrede; x aantal keren.
* Vertrekken in stand, hurken, handen op de grond plaatsen, met de voeten achterwaarts springen tot pomphouding; dan terug springen met de voeten tot bij de handen en terug rechtstaan; x aantal keren herhalen.
* Spreidstand, armen zijwaarts 90°; met rechter hand de linker voet tikken, terug recht en dan met de linker hand de rechter voet tikken en terug recht; x aantal keren herhalen.
* In zit een bepaalde afstand afleggen door de billen afwisselend op te heffen en voorwaarts te verplaatsen; dit kan ook met meerderen uitgevoerd worden = rups).
* Vertrekken in pomphouding en met gestrekte benen naar de handen stappen en dan met de handen terug voorwaarts; recht gaan staan en je omdraaien; x aantal keren.
* Een klein balletje met 1 hand zo lang mogelijk in de lucht houden; kan ook met een ballon (kan met verschillende lichaamsdelen) + eventueel met een racket/krantenstok.
* Een pennenzak of … tussen de voeten klemmen en door te springen met gebogen benen de pennenzak doen opwippen en opvangen; x aantal keren.
* Ruglig met de armen en benen gespreid, met de linker voet de rechter hand tikken (de voet beweegt via de grond naar de hand) + terug; dan de symmetrie; x aantal keren.
* In zit, benen gebogen, de voeten van de grond; je laten ronddraaien op je zitvlak door je handen te gebruiken; zowel naar echts en links draaien.
* Luchtgitaar spelen op een stevig muziekje.
* Pomphouding, de handen en voeten dicht bij elkaar; rechter hand zijwaarts verplaatsen, dan de linkerhand, de rechter voet en de linker voet; nadien hetzelfde terug; x aantal keren.
* Uit stand een sprong uitvoeren en dan gedurende een 5-tal seconden op 1 voet blijven staan; nadien hetzelfde met de andere voet; x aantal keren
* Uit stand de rechter knie op de grond plaatsen en terug rechtstaan; daarna de linker knie en terug rechtstaan; x aantal keren.
* Uit pomphouding de rechter hand en de linkervoet heffen en onder het lichaam laten samenkomen (= met hand je voet tikken); je hand en voet terugplaatsen en dan de symmetrie; x aantal keren. Dit kan ook in handen- en voetensteun met de buik opwaarts; nu met de rechter elleboog de linker knie tikken + symmetrie.

Nog een paar opdrachten per 2 :

* Ruggen naar elkaar, spreidstand op ong. een halve meter van elkaar; een bal of … afwisselend doorgeven boven het hoofd en tussen de benen; dit kan ook zijwaarts (deze opdracht kan ook alleen uitgevoerd worden bij een muur; deze moet dan gewoon aangetikt worden).
* A in buiklig, B ligt naast A en rolt zijwaarts over A, heen en terug; 3x herhalen + wisselen.
* Wip; A zit neer, B staat recht, voeten tegen elkaar + handen geven; A en B wisselen van houding; x aantal keren.
* Rugzit tegen elkaar, armen ingehaakt; samen rechtstaan; x aantal keren.
* A houdt een kussen vast, B bokst gedurende bvb. 1 min. in het kussen en springt ter plaatse zoals een bokser; daarna wisselen

Verder kan er ook yoga gedaan worden. Op internet zijn er verschillende sites te vinden met yogaoefeningen voor kinderen.

Hopelijk kunnen jullie een paar opdrachten gebruiken om in deze toch wel speciale tijden wat extra te “bewegen”.

Groeten,

Juf. Nancy.