

Beste ouders en leerlingen:

Bewegen is zeer belangrijk, zeker ook nu tijdens deze dagen. Omdat zowat alle sportieve activiteiten wegvallen wil ik iedereen enkele bewegingsmomentjes meegeven.

Probeer **dagelijks zeker een uurtje actief bezig te zijn, liefst ook buiten** maar als het niet anders kan, is het binnen ook mogelijk. Wil je **meer bewegen: Go for it!** Als het kan/mag, hou je zeker niet in!

De oefeningen en tijdspanne zijn een richtlijn, ben je leuk bezig mag je het zeker langer laten duren. Licht een oefening je niet, zoek gerust een alternatief.

Ik heb getracht momenten te voorzien die je ook met het **ganse gezin** kan uitoefenen, maak er een leuke bedoeling van, lachen en plezier maken is immers ook zeer goed voor ons lichaam en kunnen we tijdens deze momenten zeker ook gebruiken 😊.

Denk eraan, drink voldoende (voor, tijdens en na het sporten), liefst gewoon water.

Veel sportplezier,
Meester Vincent

Bewegingsmomentjes:

* The daily mile, 'home edition': 15min

Begin maart zijn we op school gestart met 'The daily mile', elke dag een kwartiertje lopen - snel, traag,...maakt niet uit – omdat we hierdoor fit blijven, allerter zijn, een frisse neus kunnen halen,...kortom alleen maar goeds.

Ook thuis kan dit perfect verder gezet worden. Liefst buiten, maar binnen is ook haalbaar. Zet de deuren van de kamers open en maak een parcours, dit kan je wandelend afleggen.

Song: https://www.youtube.com/watch?v=qf_idfvUoDY

* wiebel met je kont (the sid shuffle): 15min

Bewegen op muziek en dansen is ook altijd zeer fijn en haalbaar. Groot en klein kunnen hier zeker aan deelnemen! Laat iedereen meedoen, probeer om ter beste het dansje uit te voeren, dans met z'n allen samen, iemand start de andere valt in,... fun gegarandeerd.

We gaan voor een dansje met gans de school: 'The Sid Shuffle - Continental drift'

Song: <https://www.youtube.com/watch?v=uMuJxd2Gpxo>

Zodra we terug op school aanwezig zijn gaan we deze met z'n allen samen dansen.

Ook altijd leuk:

- ♥ Just dance
- ♥ Tik – tok

*Wasknijperspel: 30min

Bewegen én plezier maken met het ganse gezin!

Iedereen bevestigt 10 wasknijpers onderaan de t-shirt. Indien je iemand kan aantikken speel je 'schaar – steen – papier', de winnaar mag een wasknijper van de t-shirt van de verliezer halen. Diegene die het langste in het bezit is van een wasknijper wint.

Gewonnen wasknijpers worden opzij gelegd.

*** core stability: 30min**

Stevige oefeningen voor een goede, stabiele (buik/rug)spierengordel.

1. Planken



L1 & L2
3 x 30 sec

L3 & L4
3 x 45 sec

L5 & L6
3 x 1 min

2. Sit-up



L1 & L2
3 x 10

L3 & L4
3 x 15

L5 & L6
3 x 20

3. Burpees



L1 & L2
3 x 10

L3 & L4
3 x 15

L5 & L6
3 x 20

4. Crunch schuin: handen aan de oren, tik met de rechter elleboog, de linker knie en wissel. (1 tel = 1x links + 1 x rechts)



L1 & L2
3 x 5

L3 & L4
3 x 10

L5 & L6
3 x 15

5. Squat

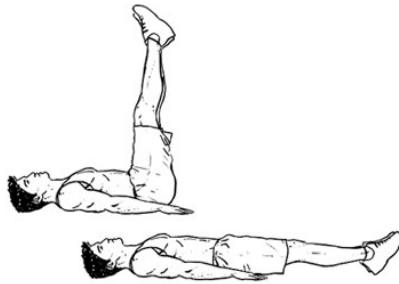


L1 & L2
3 x 10

L3 & L4
3 x 15

L5 & L6
3 x 20

6. Benen heffen: gestrekte benen opwaarts en neerwaarts (net niet tot op de grond) bewegen



L1 & L2
3 x 10

L3 & L4
3 x 15

L5 & L6
3 x 20

7. Bruggetje: zitvlak zo hoog mogelijk opduwen (poep opspannen) en terug neerwaarts. Schouders blijven op de grond liggen



L1 & L2
3 X 10

L3 & L4
3 x 15

L5 & L6
3 x 20

*** flex 'n stretch: 30min**

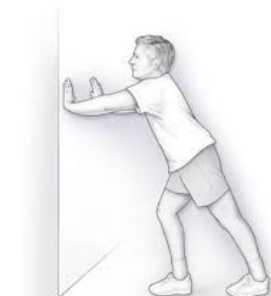
Lenigheid is zeker niet minder belangrijk! Lange, lenige spieren zorgen ervoor dat we minder snel kwetsuren hebben.

1. Tik je tenen: maak je héél groot en buig met gestrekte armen voorwaarts, probeer met je handen je tenen te tikken.

2. Wind in de boom: Buig je romp helemaal naar links, daarna naar rechts.



3. Kuiten: één been voor het andere, buig door het voorste been, hou de hiel van de achterste voet zeker op de grond!



4. Binnenkant bovenbeen: grote poort maken met de benen, buig door je linker been en hou je rechter been gestrekt, daarna wissel.



5. Kattenbeest: op handen en knieën zitten, rug hol en daarna bol maken.



L1 & L2
3 X 30 sec

L3 & L4
3 X 30 sec

L5 & L6
3 X 30 sec

Als je alle oefeningen gedaan hebt, herhaal je deze 3 x 30 sec nog eens.