



SPORT AAN DE MAAS
Bij ons beweeg je mee.

Hoi, ik Ben Bizzie! Net als iedereen ga ik ook niet naar school en heb ik dus ook geen gymles meer. Daar heb ik wat op bedacht! De komende periode deel ik leuke leskaarten. Zo kun je ook thuis blijven gymmen. Deze keer is het thema fitness. We gaan aan de slag met coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen/snelheid. Blijf jij ook lekker fit? Kijk snel naar de leskaarten hieronder, open de filmpjes via de QR code of via de link en doe mee!

P.s. Weet je dat we elke dag leuke beweegtips, spellen en gezonde recepten delen. Kijk snel op www.benbizzie.nl/ik-ben-bizzie of volg ons op facebook @Sport aan de Maas!



Fitness - Snelheid en uithoudingsvermogen

Groep 1 & 2

Doel: Zo vaak mogelijk springen over een beek die 25 cm breed is en waar vissen in zwemmen.

Niveau A

1. Springen met twee voeten naast elkaar van voor naar achter.

Materiaal

- Stoepkrijt
- A3

Opdracht

1. Maak een beek met stoepkrijt of op een A4 en spring met 2 benen van voor naar achter. Probeer dit 10 keer achter elkaar.



[Video via QR-code of via deze link](#)

Groep 3 & 4

Doel: Zo vaak mogelijk springen over een beek die 25 cm breed is en waar vissen in zwemmen.

Niveau B

2. Springen met twee voeten naast elkaar van links naar rechts.
3. Springen met wisselsprong .

Materiaal

- Stoepkrijt
- A3 met stiften

Opdracht

2. Spring met twee benen zo vaak mogelijk van links naar rechts over de beek.
3. Spring zo vaak mogelijk met een wisselsprong (één voet voor en één voet achter en dan wisselen) over de beek.



[Video via QR-code of via deze link](#)

Groep 5 & 6

Doel: Zoveel mogelijk materiaal van links naar rechts brengen op tijd.

Niveau C

6. Ga rennend heen en weer.
7. Ga met een zijwaarts beweging heen en weer.

Materiaal

- Viltjes, sokken, wasknijpers, etc.

Opdracht

6. Breng zo veel mogelijk materiaal van links naar rechts door te rennen. Hoelang doe jij hierover? Verbeter je record!
7. Breng zo veel mogelijk materiaal van links naar rechts met een zijwaartse beweging. Hoelang doe jij hierover? Verbeter je record!



[Video via QR-code of via deze link](#)

Groep 7 & 8

Doel: Zoveel mogelijk materiaal van links naar rechts brengen op tijd.

Niveau C

8. Hinkel op je goede been heen en weer.
9. Hinkel op je zwakke been heen en weer.

Materiaal

- Viltjes, sokken, wasknijpers, etc.

Opdracht

8. Breng zo veel mogelijk materiaal van links naar rechts door te hinkelen op je goede been.
9. Beng zo veel mogelijk materiaal van links naar rechts door te hinkelen op je zwakke been.



[Video via QR-code of via deze link](#)

Fitness - Snelheid en uithoudingsvermogen

Groep 1 & 2

Doel: Zo lang mogelijk de oefening uitvoeren op de trap.

Niveau A

1. Step zo lang mogelijk één voor één met je voeten op een traprede.
2. Spring zo lang mogelijk op en neer met beide voeten en zet je handen op een hogere trede.



[Video via QR-code of via deze link](#)

Opdracht

1. Zet je handen op een hogere trede, en spring met beide voeten naast elkaar een trede omhoog en omlaag. Hoe vaak lukt dit?
2. Zet eerst je linkervoet en daarna je rechtervoet een trede omhoog en daarna weer naar beneden. Hoe vaak lukt dit?

Groep 3 & 4

Doel: Zo lang mogelijk de oefening uitvoeren op de trap.

Niveau B

3. Spring 20 keer met een wisselsprong heen en weer op de trap.
4. Spring 20 keer met beide benen naast elkaar van traprede naar traprede



[Video via QR-code of via deze link](#)

Opdracht

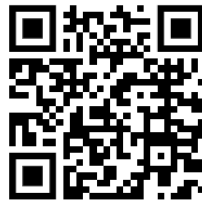
3. Zet een voet op de traprede en de ander ervan af. Maak 20 keer de wisselsprong of lukt het je om een record neer te zetten?
4. Zet je voeten naast elkaar neer en spring op de traprede en eraf. Doe dit 20 keer.

Groep 5 & 6

Doel: Zo lang mogelijk de oefening uitvoeren op de trap.

Niveau B

5. Ren 10 keer de trap omhoog.
6. Hup 10 keer met twee voeten naast elkaar de trap omhoog.



[Video via QR-code of via deze link](#)

Opdracht

5. Ren 10 keer de trap omhoog (loop rustig naar beneden).
6. Hup 10 keer de trap omhoog en zet je voeten goed naast elkaar (loop rustig naar beneden).

Groep 7 & 8

Doel: Zo lang mogelijk de oefening uitvoeren op de trap.

Niveau B

7. Ren 10 keer de trap omhoog en sla steeds één traprede over.
8. Ren 10 keer de trap omhoog waarbij je 2 traptreden omhoog gaat, 1 trede omlaag, 2 traptreden omhoog etc.



[Video via QR-code of via deze link](#)

Opdracht

7. Ren 10 keer de trap omhoog en sla steeds 1 traprede over. Houd je dit langer vol dan 10 keer?
8. Ren 10 keer de trap omhoog waarbij je 2 traptreden omhoog gaat, 1 trede omlaag, 2 traptreden omhoog. Houd je dit langer vol dan 10 keer?

Fitness Coördinatie

Groep 1 & 2

Doel: Probeer zoveel mogelijk keer de bal tegen de muur aan te gooien.

Niveau A:

1. Gooi de bal tegen de muur aan en vang deze weer op.
2. Ga verder van de muur staan.

Materiaal:

- 1 bal

Opdracht

1. Probeer de bal tegen de muur aan te gooien en daarna weer te vangen met twee handen.
2. Dezelfde opdracht als bij 1 alleen ga je nu verder van de muur afstaan.



[Video via QR-code](#)
[of via deze link](#)

Groep 3 & 4

Doel: Op één been de bal tegen de muur gooien en weer vangen.

Niveau B:

3. Bal op één been gooien en vangen

Materiaal:

- 1 bal

Opdracht: Probeer dit op beide benen zoveel mogelijk

3. Ga op één been staan en probeer de bal tegen de muur aan te gooien en weer te vangen. Probeer hierbij je balans te houden.

Moeilijker: Afstand vergroten



[Video via QR-code](#)
[of via deze link](#)

Groep 5 & 6

Doel: Op één been de bal tegen de muur gooien en weer vangen.

Niveau C:

4. Op één been de bal tegen de muur gooien en vangen, waarbij er na iedere vang een kniebuiging gemaakt wordt.

Materiaal:

- 1 bal

Opdracht: Probeer dit op beide benen zoveel mogelijk

4. Ga op één been staan en probeer de bal tegen de muur aan te gooien en weer te vangen. Nadat je de bal gevangen hebt, maak je een kniebuiging. Probeer hierbij je balans te bewaren.

Moeilijker: Afstand vergroten



[Video via QR-code](#)
[of via deze link](#)

Groep 7 & 8

Doel: Op één been de bal tegen de muur gooien en weer vangen.

Niveau D:

5. Op één been de bal tegen de muur gooien en vangen, waarbij er na iedere vang met één hand een kniebuiging gemaakt wordt

Materiaal:

- 1 bal - 1 Tennisbal

Opdracht: Probeer dit op beide benen zoveel mogelijk

Ga op één been staan en probeer de bal tegen de muur aan te gooien en weer te vangen met één hand. Nadat je de bal gevangen hebt, buig je door je heen en hierbij probeer je je balans te bewaren. Probeer het ook met een tennisbal! *Moeilijker: Probeer ook de extra beweegopdracht in het filmpje!*



[Video via QR-code](#)
[of via deze link](#)

Fitness Coördinatie

Groep 1 & 2

Doel: Stappen in de speedladder.

Niveau A:

1. Stap in ieder vakje met één voet.
2. Stap om de beurt in ieder vakje met twee voeten.

Materiaal:

- Stoepkrijt

Opdracht:

1. Stap in ieder vakje met één voet, doe dit tot je aan het einde van de speedladder bent.
2. Stap om de beurt met twee voeten in één vakje. Doe dit tot je aan het einde van de speedladder bent.



[Video via QR-code
of via deze link](#)

Groep 3 & 4

Doel: Al springend zijwaarts en voorwaarts verplaatsen in de speedladder.

Niveau B:

3. Stap om de beurt zijwaarts in ieder vakje met 2 voeten.
4. Wissel sprong in en uit de ladder.

Materiaal:

- Stoepkrijt

Opdracht:

3. Stap om de beurt zijwaarts in ieder vakje met twee voeten. Doe dit tot je aan het einde van de speedladder bent. Herhaal dit zo vaak mogelijk!
4. Spring met twee voeten in het eerste vakje, dan met twee voeten buiten de ladder. Spring door naar het volgende vakje en herhaal de opdracht. Ga door tot het einde. Als je bij het einde bent dan draai je om en ga je weer terug. Herhaal dit zo vaak mogelijk.



[Video via QR-code
of via deze link](#)

Groep 5 & 6

Doel: Al springend zijwaarts verplaatsen met positiewisselingen en wisselsprongen.

Niveau C

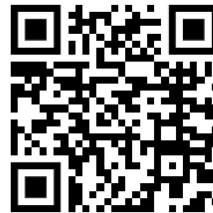
5. Stap om de beurt zijwaarts in en uit de ladder.
6. Spring met wisselsprongen zijwaarts door de speedladder.

Materiaal:

- Stoepkrijt

Opdracht

5. Stap met twee voeten in het eerste vakje en stap daarna schuin naar achter uit de speedladder. Stap vervolgens weer met twee voeten in het volgende vak.
6. Oefen met het maken van wisselsprongen. Als dit goed gaat zet je, je voet aan de kant van de speedladder in het eerste vak, je andere voet staat schuin achter je. Maak een wisselsprong en herhaal dit tot het einde. Je beweegt zijwaarts langs de ladder.



[Video via QR-code
of via deze link](#)

Groep 7 & 8

Doel: Al springend voorwaarts en zijwaarts verplaatsen met positiewisselingen en richting veranderingen.

Niveau D

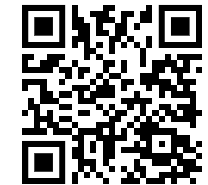
7. Verplaats jezelf voorwaarts en zijwaarts.
8. Ga als een slang door de speedladder heen en kijk richting de kant waar je naartoe draait.

Materiaal:

- Stoepkrijt

Opdracht

7. Stap met twee voeten in het eerste vak. Stap dan met twee voeten links naast dit vak, dan weer terug in het vak, dan rechts naast het vak en dan weer terug. Hierna stap je door naar het volgende vak, herhaal dit tot het einde.
8. Beweeg als een slang door de speedladder heen door steeds je voeten op de juiste manier neer te zetten. Hoe dit precies moet? Kijk naar het filmpje.



[Video via QR-code
of via deze link](#)

Fitness – Kracht

Groep 1 & 2

Doel: Zo lang mogelijk de voorligsteun volhouden.

Niveau A:

1. Rol vanuit de knie zit het balletje tegen de muur en pak deze met je andere hand.
2. Schuif je knieën steeds verder naar achter om het moeilijker te maken.

Materiaal

- 1 balletje
- Kussen

Opdracht: Doe deze opdracht zo vaak als je kunt (min.3 keer).

1. Ga met je knieën op het kussen zitten en zet je handen op schouderbreedte onder je schouders. Rol het balletje tegen de muur en pak deze met je andere hand.
2. Hetzelfde als bij opdracht 1 alleen schuif je knieën verder van je handen af.



[Video via QR code](#)
[of via deze link](#)

Groep 3 & 4

Doel: Zo lang mogelijk de voorligsteun volhouden.

Niveau B:

3. In voorligsteun het balletje tegen de muur rollen en pakken met je andere hand.
4. Voorligsteun op een stapel boeken en het balletje weer tegen de muur aan rollen.

Materiaal

- Balletje
- Stapel boeken

Opdracht: Doe deze opdracht zo vaak als je kunt (min.3 keer).

3. Maak je lichaam zo recht als een plank en zet je handen op schouderbreedte. Probeer het balletje via de muur van links naar rechts te rollen.
4. Hetzelfde als bij opdracht 3, alleen zet nu je voeten op een stapel boeken



[Video via QR code](#)
[of via deze link](#)

Groep 5 & 6

Doel: Zo lang mogelijk de voorligsteun volhouden op verschillende hoogtes.

Niveau C:

5. In voorligsteun de grote bal tegen de muur rollen en met je andere hand pakken.
6. Voorligsteun met je voeten op een stapel boeken en de grote bal rollen tegen de muur.

Materiaal

- Voetbal/volleybal/andere grote bal - Stapel boeken

Opdracht: Doe deze opdracht zo vaak als je kunt (min.3 keer).

5. Ga in voorligsteun staan waarbij je lichaam zo recht als een plank is. Rol de bal via de muur van links naar rechts.
6. Ga in voorligsteun met je voeten op een stapel boeken staan en rol de bal weer via de muur naar je andere hand.



[Video via QR code](#)
[of via deze link](#)

Groep 7 & 8

Doel: Zo lang mogelijk de voorligsteun volhouden waarbij je voeten op een verhoging staan.

Niveau D:

7. Ga in voorligsteun met je voeten op een stoel en rol een kleine bal via de muur van links naar rechts.
8. Ga in voorligsteun met je voeten op een stoel en rol een grote bal via de muur van links naar rechts.

Materiaal

- Klein balletje
- Grote bal (voetbal)

Opdracht: Doe deze opdracht zo vaak als je kunt (min.3 keer).

7. Ga in voorligsteun staan met je voeten op een stoel waarbij je lichaam zo recht is als een plank en rol het balletje via de muur van links naar rechts.
8. Doe hetzelfde als bij opdracht 7 alleen pak nu een grotere bal.



[Video via QR code](#)
[of via deze link](#)

Fitness – Kracht

Groep 1 & 2

Doel: Houd een emmer zolang mogelijk voor je vast.

Niveau A:

1. Ga tegen de muur staan en houd de emmer zolang mogelijk voor je vast.
2. Ga tegen de muur staan en houd de emmer met iets daarin zo lang mogelijk voor je vast.

Materiaal

- Emmer
- Spullen om de emmer mee te vullen

Opdracht: Doe deze opdracht zo vaak als je kunt (min.3 keer).

1. Ga met je hielen en schouderbladen tegen de muur aan staan en houd de emmer omhoog met gestrekte armen op neushoogte.
2. Hetzelfde als bij opdracht 1 alleen nu vul je de emmer met wat spullen om de emmer zwaarder te maken



[Video via QR code of via deze link.](#)

Groep 3 & 4

Doel: Houd een emmer zolang mogelijk vast met één hand.

Niveau B:

3. Ga tegen de muur staan en houd de emmer met één hand voor je vast.
4. Ga tegen de muur staan en houd de emmer met iets daarin zo lang mogelijk voor je vast.

Materiaal

- Emmer
- Spullen om de emmer mee te vullen

Opdracht: Doe deze opdracht zo vaak als je kunt (min.3 keer).

3. Ga met je hielen en schouderbladen tegen de muur aan staan en houd de emmer omhoog met één gestrekte arm op neushoogte.
4. Hetzelfde als bij opdracht 3 alleen nu vul je de emmer met wat spullen om de emmer zwaarder te maken.



[Video via QR code of via deze link.](#)

Groep 5 & 6

Doel: Houd een emmer vast en vul deze zo vol mogelijk.

Niveau C:

5. Ga tegen de muur staan en houd de emmer met twee handen vast vraag iemand om de emmer langzaam aan te vullen.

Materiaal

- Emmer
- Spullen om de emmer mee te vullen

Opdracht: Doe deze opdracht zo vaak als je kunt (min.3 keer).

5. Ga met je hielen en schouderbladen tegen de muur staan en houd de emmer omhoog met gestrekte armen op neushoogte. Vraag iemand die om de 10 seconden de emmer zwaarder maakt met verschillende spullen.



[Video via deze link](#)

Groep 7 & 8

Doel: Houd een emmer vast en vul deze zo vol mogelijk.

Niveau D:

6. Ga tegen de muur staan en houd de emmer met één hand vast. Vraag iemand die de emmer langzaam aanvult.

Materiaal

- Emmer
- Spullen om de emmer mee te vullen

Opdracht: Doe deze opdracht zo vaak als je kunt (min.3 keer).

6. Ga met je hielen en schouderbladen tegen de muur staan en houd de emmer omhoog met één gestrekte arm op neushoogte. Vraag iemand die om de 10 seconden de emmer zwaarder maakt met verschillende spullen.



[Video via deze link](#)