

## Gymhuiswerk voor de week van 2 – 5 juni

Inhoud: Balanceren en voetbal

[Groep 1 – 2 pag. 1](#)

[Groep 3/4/5 pag. 1](#)

[Groep 6/7/8 pag. 2](#)

### • Groep 1/2

Bewegen jullie net zo goed als juf Noortje?? Kijk snel mee naar het filmpje en doe mee!

[https://www.youtube.com/watch?v=ByZwLWNU1ac&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG\\_WdE&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=ByZwLWNU1ac&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG_WdE&index=14)

Voetballen met Juf Noortje, doe je mee?

<https://www.youtube.com/watch?v=DHUbqqAMIN4&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=19>

### • Groep 3/4/5

#### **Activiteit 1: balanceren**

Doe mee met juf Rianne!

We gaan vandaag balanceren. Dit zijn 4 verschillende oefeningen voor buiten en /of binnen.

Materiaal: Stoepkrijt en een bal.

#### Speluitleg:

- 4 oefeningen met balanceren.
- Allemaal balanceren op 1 been.
- Van stilstaan en balanceren, springen en balanceren naar een bal gooien en balanceren.

#### Link:

[https://www.youtube.com/watch?v=eEi2jn0AF8w&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG\\_WdE&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=eEi2jn0AF8w&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG_WdE&index=15)

#### **Activiteit 2: voetbal**

Doe mee met de voetbaloefeningen van meester Mike!

#### **Inleiding: Voetbal sjoelen**

De bedoeling is dat je vanaf de lijnen zoveel als mogelijk punten probeert te scoren. Je mag 3x schieten. Als je in totaal 6 of meer punten hebt gescoord dan mag je een lijn verder naar achter. Denk aan de 1,5 meter afstand en na het spelen moet jij je handen wassen!

#### Materiaal:

- Bal of iets om tegenaan te schoppen
- Stoepkrijt om vakken op de muur duidelijk te maken of andere materialen om 3 vakken te maken

## Speluitleg:

Maak met materialen 3 vakken waarop je kunt mikken. In het filmpje heb ik gekozen voor 3 vakken op de muur, getekend met stoepkrijt. Het middelste vak (3 punten) is kleiner dan de buitenste vakken (1 punt). Daarna maak je 3 lijnen op de grond op verschillende afstanden.

Je mag 3x proberen te mikken in het middelste vak. Raak je geen vak? Dan krijg je ook geen punten. Heb je minder dan 6 punten gescoord? Dan mag je het nog een keer van dezelfde lijn proberen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=jqPy8tbNb8&list=PLxPM1B1kRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=20>

## Moeilijker maken:

### - Schieten met je andere been!

Voer de oefening nog een keer uit zoals net, maar nu schiet je met jouw andere been! Kijken of je net zo veel punten kan scoren als met jouw betere been.

### - Schieten na een stuiter!

Pak de bal in jouw handen en laat de bal stuiten. Nadat de bal gestuiterd heeft, mag je de bal in één van de vakken proberen te schieten.

## Wedstrijdje tegen iemand anders: Voetbalsjoelen

Probeer de spellen eens met iemand anders en doe een wedstrijd! Wie als eerste 12 punten heeft gescoord is winnaar!

## • Groep 6/7/8

### Activiteit 1: balanceren

Speel en balanceer mee met meester Jos!

#### Balanceren

We doen een paar oefeningen. Sommige zijn best moeilijk, dus geen probleem als het niet goed lukt, je kan dan ook de volgende doen. Veel plezier en succes!

Materiaal: een bal, matje, stoel en een muur

#### Speluitleg:

In de video doe ik een paar balanceeroefeningen voor. Probeer het een aantal seconden na te doen, zonder extra te bewegen. Hoe minder je beweegt, hoe meer controle je hebt.

- 1) Met je knieën op je ellebogen balanceren.
- 2) Met je been naar achteren en je romp naar voren, armen opzij.
- 3) Plank op een stoel.
- 4) Maak een plank van jezelf en steun met je handen op de bal. Kan je het ook met 1 hand?
- 5) Oplopen tegen de muur tot een handstand, kan je ook met je handen bij je muur.
- 6) Voor de toppers: tegen de muur opzwaaien tot handstand (begin heel rustig met opzwaaien).

Link naar video

[https://www.youtube.com/watch?v=naGKX18pvqY&list=PLxPM1B1kRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG\\_WdE&index=16](https://www.youtube.com/watch?v=naGKX18pvqY&list=PLxPM1B1kRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG_WdE&index=16)

### Bonus 1:

#### Balanceerbord:

Als je het leuk vindt, dan kun je je eigen balanceerbord gaan maken. Dat doe je zo:

Sportdocent.nu b.v. • Zuidereind 5 • 3741 LG Baarn • 035 30 30 039 • [www.sportdocent.nu](http://www.sportdocent.nu) •  
[info@sportdocent.nu](mailto:info@sportdocent.nu)

KVK:71407286 • BTW: 825689181B01 • NL 87 RABO 0329 6133 16

## Materiaal:

Een plank of deck van een skateboard of longboard, een 2-liter fles gevuld met water (tot je bijna geen luchtbelletjes meer ziet) en 2 stukjes stevige tape die je over de dop plakt.

## Speluitleg:

Doe het bord op de fles, sta met 1 voet op het stuk hout wat tegen de grond is. Houd een stoel vast en probeer je andere voet ook op het hout te doen. De fles en plank zullen heen weer gaan. Probeer het zo stil mogelijk te houden. Als dat lukt laat je 1 hand los van de stoel, daarna nog 1 hand. Probeer je rug recht en verticaal te houden.

## Link naar de video:

[https://www.youtube.com/watch?v=WuPiSNMTBbs&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG\\_WdE&index=17](https://www.youtube.com/watch?v=WuPiSNMTBbs&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG_WdE&index=17)

## **Bonus 2:**

Kun jij dit beter? Kijk snel naar juf Celine en doe het na!!

[https://www.youtube.com/watch?v=Q03xFBe91VA&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG\\_WdE&index=18](https://www.youtube.com/watch?v=Q03xFBe91VA&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG_WdE&index=18)

## **Activiteit 2 voetbal**

Voetbal mee met meester Mike!

### Scoren in het doel

Probeer zo vaak als mogelijk in het doel te schieten. Dit kun je doen door de tijd bij te houden. Of, als je samen speelt, te kijken wie als eerste een aantal keer heeft gescoord.

### Materiaal:

- Bal om in het doel te schieten
- Iets waar je tegenaan kunt schieten, zodat de bal weer terugkomt. Bijv. een muur of schutting
- Krijt of tape, zodat je een doel kan tekenen of tapen.

### Speluitleg:

Je gaat op een paar stappen bij het doel vandaan staan en legt de bal op de grond. Daarna schiet je de bal in het doel. Zonder de bal te stoppen schiet je gelijk de bal weer terug tegen de muur. Als voorbeeld kun je het filmpje bekijken (klik op de link hieronder!). Hoe vaak kun jij de bal achter elkaar in het doel schieten zonder mis te schieten?

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KdRFkmGZY2E&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=21>

### **Moeilijker maken:**

#### Met stuiteren:

Probeer nu de bal elke keer te laten stuiteren en dan terug te schieten in het doel. Dit is al heel erg moeilijk! Probeer niet te hard te schieten, want dan kun je niet meer zo goed mikken. Als je de bal naast het doel schiet dan moet je opnieuw beginnen. Hoe vaak kun jij de bal achter elkaar scoren in het doel zonder mis te schieten?

### **De finale!**

#### Tegen iemand anders spelen:

De spellen die hierboven staan kun je ook tegen iemand anders spelen. Daag dus iemand uit om mee te spelen!

De bedoeling is dat je steeds na elkaar de bal in het doel schiet. Je hebt 3 "levens" die je kan inzetten als je de bal niet in het doel schiet. Wie als eerst zijn "levens" kwijt is die heeft helaas verloren.

Wanneer iemand de bal niet in het doelschiet stopt het spel en mag die speler uitnemen om het spel opnieuw te laten beginnen (= - 1 "leven").