

Het corona-thuisport-ganzenbord

Hallo allemaal,

Hopelijk stellen jullie het allemaal goed in deze toch wel bijzondere tijd. Wat mis ik jullie hard... en soms verveel ik mezelf ook wel een beetje, maar gelukkig mogen we nog buiten om een beetje te gaan sporten.

Ik heb voor jullie een ganzenbord gemaakt. Een gezelschapsspel met allemaal sportieve opdrachten om toch wat in beweging te blijven. Dit is natuurlijk geen verplichting. Als jij meer zin hebt om wat te gaan lopen of op de trampoline te springen is dat natuurlijk even goed. Probeer er alleen voor te zorgen dat je niet de hele dag achter een schermpje zit. Dat is niet gezond he.

De handleiding van het spel vind je in hieronder en ook de opdrachten en het ganzenbord kan je daar terugvinden. Je kan dit best afdrukken als je het spel wil spelen maar als je thuis geen printer hebt, kan je het bord ook zelf tekenen en de opdrachten op de computer lezen. Dat gaat even goed.

veel plezier alvast en tot binnenkort.

Groetjes, juf Stephanie

Handleiding

Hoi allemaal,

Heb je zin in wat beweging? Dan is het hoog tijd om dit ganzenbord boven te halen.

Je kan samenspelen met alle leden van je gezin, je kan het spel spreiden over verschillende dagen en je kan het zelfs helemaal alleen spelen.

Hoe werkt het?

Neem een dobbelsteen en een pion. Zet je pion op start. Dobbel 1 keer met je dobbelsteen. Het aantal geworpen ogen mag je vooruit gaan met je pion. Lees op het opdrachtenblad de oefening die hoort bij het nummertje waar jouw pion staat. Voer de opdracht uit en dobbel opnieuw. Als je op een vakje komt waar geen getalletje staat maar wel een tekstje, dan doe je wat er in dat vakje staat.

Wanneer je met meerdere spelers speelt, werp je om de beurt. De volgende mag pas werpen als jij je opdracht volbracht hebt. En natuurlijk mogen de andere spelers jouw opdracht ook uitvoeren als ze daar zin in hebben. De speler die eerst op finish komt, wint het spel.

Opdrachten



1. Spring 15 keer met de benen open en toe (jumping jack)



2. Doe een koprol (voorwaartse rol) op de mat.

3. Kruip/sluipt 5 keer onder je stoel door.

4. Doe konijnsprongen rond de keukentafel.

5. Werp de bal 10 keer tot boven je hoofd en vang hem nadien weer. (tip: Doe dit als je kan in de tuin of op het terras)

6. Zie ganzenbord

7. Leg 5 voorwerpen op de grond. Zet vervolgens een plastic bekertje op je hoofd en raap de voorwerpen op zonder dat het bekertje van je hoofd valt. (rechte rug en buigen door de knieën)

8. Doe een dansje. Kies iets op just dance of youtube dat je zelf leuk vindt. Geen inspiratie?? <https://youtu.be/5tPM77tSFdo>

9. Zie ganzenbord

10. Ga buiten 20 keer touwspringen.



11. maak en plank met je lichaam en houd 30 sec. vol.

12. Loop de trap 5 keer omhoog en naar beneden. Heb je thuis geen trap? Doe dan



ter plaatse 50 skippings.



13. Doe 10 burpees.

14. Zie ganzenbord

15. Leg 5 wasknijpers op een tafel. Steek een spaghetti in je mond en probeer de wasknijpers aan de spaghetti te rijgen zonder je handen te gebruiken.

16. Ga op 1 been staan, sluit je ogen en bewaar zo lang mogelijk je evenwicht.



17. Ga met je rug tegen een muur staan. Zak rustig door je knieën. Zet je voeten een stapje naar voren op heupbreedte. Je zit zoals je op een stoel zou zitten, maar dan tegen de muur, je knieën in een hoek van 90 graden. Houd dit 30 sec. vol.

18. Zie ganzenbord

19. Dribbel een bal 20 keer met je rechter hand. Wie het kan gooit tegelijkertijd met de linker hand een voorwerp de lucht in en vangt dit telkens weer op.

20. Dribbel een bal 20 keer met je linker hand. Wie het kan gooit tegelijkertijd met de rechter hand een voorwerp de lucht in en vangt dit telkens weer op.

21. Ga 5 minuten joggen.

22. Zie ganzenbord

23. Zet een plastic beker omgedraaid voor de muur. Zet 3 grote stappen weg van de beker en markeer deze plaats op de grond met bijvoorbeeld een kussen. Probeer vervolgens van op het kussen met een knikker/klein balletje of het dopje van een fles het bekertje 5 keer te raken door het te rollen/schuiven.



24. Doe 20 lunges afwisselend met links en rechts. Let op een rechte romp en span je spieren aan.



25. wandel 1 minuut in krabbengang door de ruimte. Let op: je zitvlak mag de grond niet raken.



26. Staande vertesprong: neem iets om te meten, markeer een plaats op de grond en spring 3 keer vanuit stand zo ver je kan met twee benen samen. Meten doe je aan de hielen.

27. Zie ganzenbord

28. Kruip onder alle tafels die er thuis zijn.

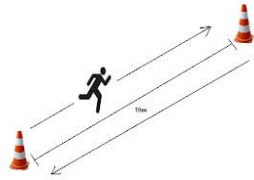
29. Neem een WC-rol en jongleer er drie keer mee op je voet of/en knie.

30. Neem een bladzijde uit een krant, knip in het midden een gat. Kruip nu keer door het gat zonder dat het blad doorscheurt.

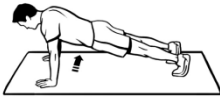


31. Doe 3 keer een reeks van 12 sit-ups/buikspieroefeningen.

32. Zie Ganzenbord



33. Plaats twee markeringen 15m van mekaar (als je zoveel ruimte niet hebt, zet je ze maar wat dichtter bij mekaar). Loop zoveel mogelijk keren van markering naar markering gedurende 1 minuut. De bedoeling is dus om zo snel mogelijk te lopen.



34. Pomp 10 keer. Als je dit niet in 1 keer kan, splits dan op in kortere reeksen. Als het toch nog te moeilijk is, kan je ook pompen vanuit



kniesteun.

35. Tik in zo weinig mogelijk tijd alle muren die jullie huis heeft aan.

36. Zie ganzenbord

37. Ga op een stoel staan en spring naar beneden met een goede dieptesprong (bij de landing moet je buigen door de knieën en span je je spieren aan). Doe dit 5 keer.

38. Neem een blad papier en maak er een propje van. Ga in handen en voetensteun



voor de zetel staan (Let op, span je lichaam goed op). Leg het propje met je linkerhand op de zetel, plaats je hand daarna terug op de grond. Neem nu met je rechterhand het propje van de zetel en leg het terug op de grond. Telkens het propje op de grond ligt, scoor je 1 punt. Stop als je 20 punten hebt.

39. Ga in huppelpas van de eettafel naar de badkamer, naar je slaapkamer en weer terug naar de eettafel. Doe dit 3 keer. Let op, kom je een trap tegen dan ga je op handen en voeten naar boven en kom je in zit weer naar beneden.

40. Zie ganzenbord

41. Draai drie keer rond je lengte-as in lig, spring vervolgens drie keer met de knieën tegen je borst (hurksprong), draai drie keer rond je lengte-as in stand.

42. Neem een blad papier, maak er een propje van en werp het zonder aanloop zo ver mogelijk weg. Herhaal dit keer



43. Oefen gedurende 3 minuten op kikkerstand. Tip: steun met je knieën op je bovenarmen net boven de ellebogen en spreid je vingers om beter je evenwicht te bewaren. Als het lukt, mag je al stoppen als je 6 sec. kan blijven staan zonder dat je voeten de grond raken. Succes!

44. Ga met je benen gespreid staan en rol een bal in achtvorm rond je voeten. Doe dit 10 keer.

45. Zie ganzenbord

46. Werp een bal omhoog en vang hem achter je rug, werp hem vervolgens van achter je rug terug naar voor en vang hem voor je lichaam. Als dit te moeilijk is, kan je ook de bal opwerpen, klappen in je handen en hem nadien terug vangen. Doe dit 10 keer.

47. Hinkel 10 keer op je linkerbeen en vervolgens 10 keer op je rechterbeen.

48. Ga op de grond liggen, span je hele lichaam gedurende 5 seconden op, ontspan vervolgens 10 seconden en herhaal dit 3 keer.

49. Dans het vliegerlied. <https://youtu.be/Mxhr6oOPnh8> (via deze link kan je de muziek vinden en het dansje)

50. Zie Ganzenbord

51. Een zo hoog mogelijke toren met wc-rollen

52. Zie ganzenbord

53. Teken of plak 5 pijlen achter mekaar op de grond. Laat de pijlen in verschillende richtingen wijzen. Spring vervolgens met twee voeten van pijl naar pijl zonder je evenwicht te verliezen en land telkens op de pijl met je neus in de richting van de pijl. Herhaal nadien de oefening op je rechterbeen en daarna op je linkerbeen.



54. Leg een sponsje op je hoofd, ga op 1 been staan met je armen zijwaarts. Raak vervolgens afwisselend met je linkerhand en rechterhand je neus aan zonder je evenwicht te verliezen en zonder dat het sponsje van je hoofd valt. Telkens je de neus raakt, scoor je een punt. Bij 10 punten mag je stoppen

55. Leg een sponsje op je hoofd, ga 10 keer zitten op de grond en sta weer recht zonder dat het sponsje van je hoofd valt.

56. Ga op je linkerbeen staan, strek je rechterbeen naar voor uit, strek het vervolgens naar achter en tik met 1 hand de grond. Doe deze reeks 10 keer.

57. Ga op je rechterbeen staan, strek je linkerbeen naar voor uit, strek het vervolgens uit naar achter en tik met 1 hand de grond. Doe deze reeks 10 keer

58. Zie ganzenbord

59. Zie ganzenbord

60. Neem een stok, een badmintonracket, een tennisracket of eventueel een houten spatel uit de keukenschuif. Plaats deze in het midden van je hand en probeer hem zo lang mogelijk in evenwicht te houden zonder dat hij van je hand afvalt. Probeer het vervolgens ook eens op 1 vinger.



61. Neem een wasmand en een paar sokken. Werp de sokken in de wasmand. Zet vervolgens 1 stapje verder achteruit en probeer het opnieuw. Als je 4 keer gemist hebt, stopt het spel. Probeer zoveel mogelijk punten te scoren.