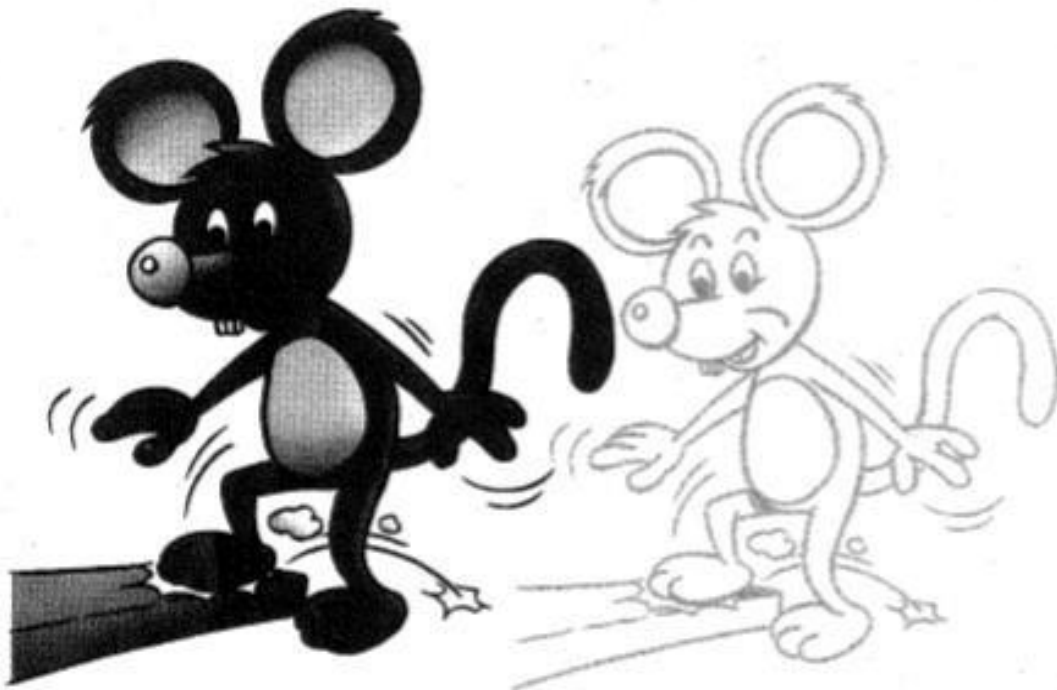


## OPDRACHT 1

### Step-up



#### Oefening

Ga naast de bank staan met je gezicht naar de bank.

Stap met je linkervoet op de bank, zet je rechtervoet bij je linker voet.

Stap achteruit van de bank eerst met je linkervoet, zet dan je rechtervoet naast je linkervoet.

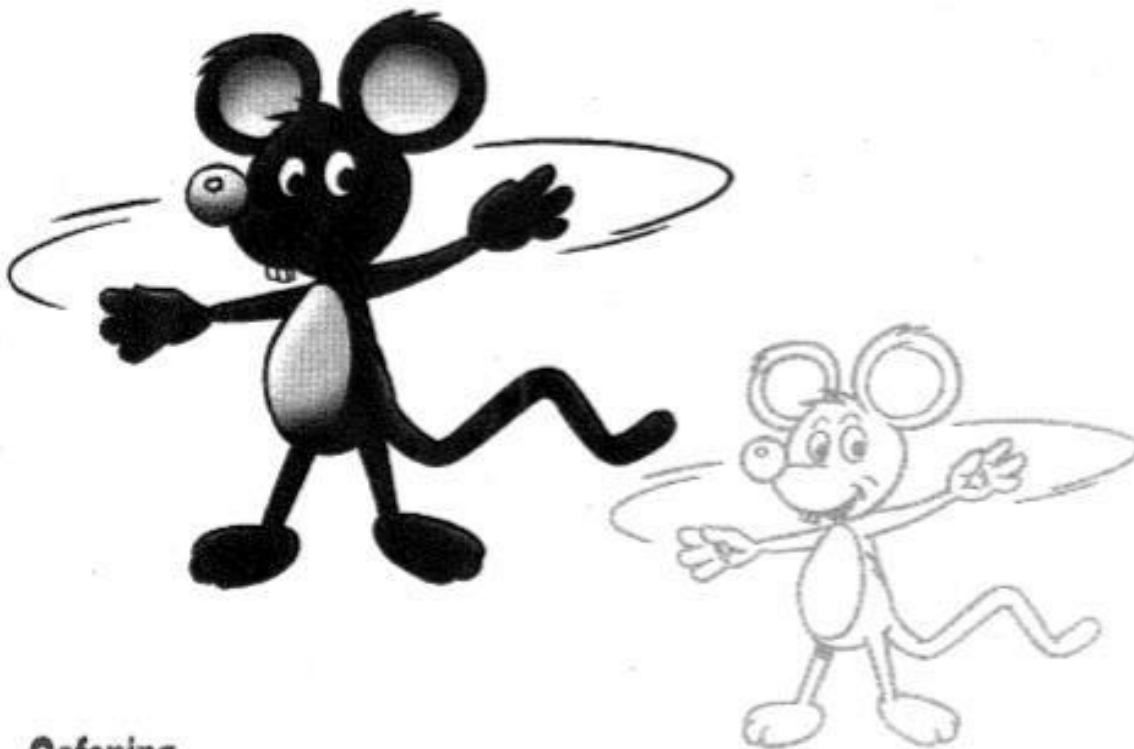
7 x (1<sup>ste</sup> graad)

10 x (2<sup>de</sup> graad)

15 x (3<sup>de</sup> graad)

## OPDRACHT 2

# Hoge maaier



### Oefening

Sta met gespreide benen en armen zijwaarts gespreid op schouderhoogte.

Draai je lichaam zo ver mogelijk naar links, daarna zo ver mogelijk naar rechts. Je armen blijven altijd op schouderhoogte gespreid.

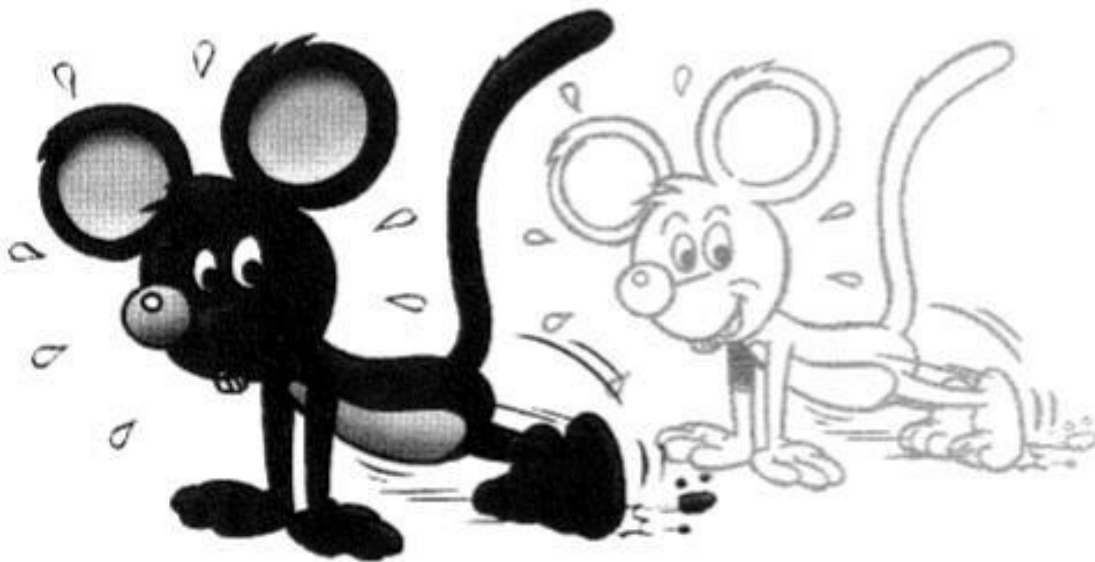
15 x (1<sup>ste</sup> graad)

20 x (2<sup>de</sup> graad)

25 x (3<sup>de</sup> graad)

## OPDRACHT 3

### Super star



#### Oefening

Steun met je handen en voeten op de grond, je buik is naar beneden, je lichaam en je benen zijn gestrekt.

Zet met een sprong je voeten zo dicht mogelijk bij je handen.

Je handen blijven op de grond.

Ga met een sprong terug naar gestrekte handen- en voetensteun.

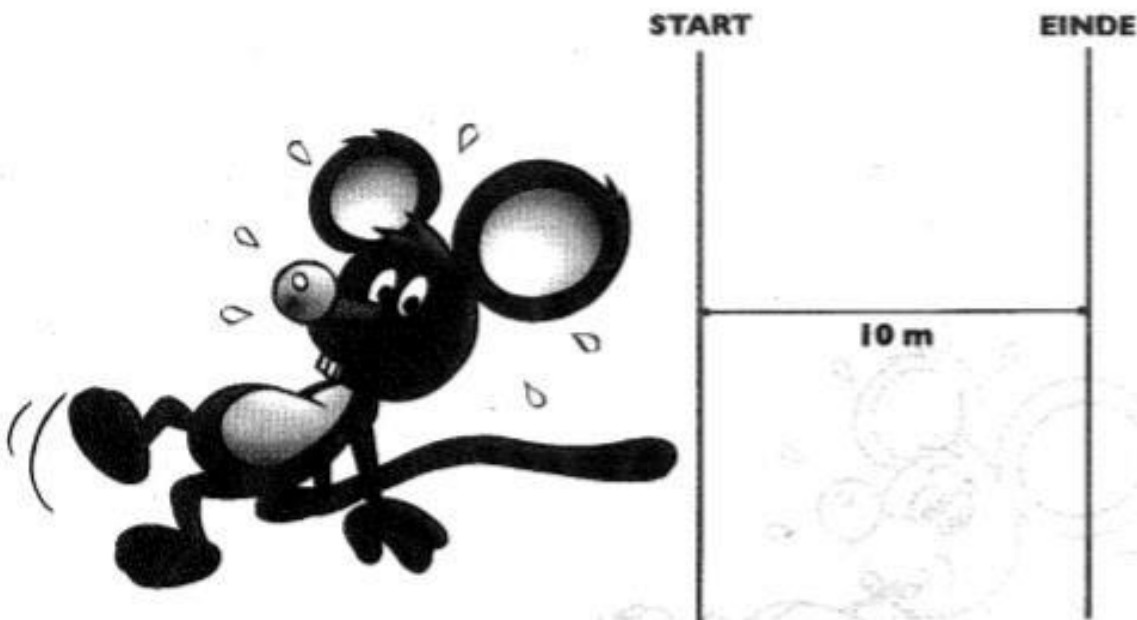
5 × (1<sup>ste</sup> graad)

8 × (2<sup>de</sup> graad)

12 × (3<sup>de</sup> graad)

## OPDRACHT 4

# Krabbengang



### Oefening

Ga zitten met je benen gebogen, leun achterover en steun met je handen op de grond.

Hef je zitvlak op, loop op handen en voeten van start naar aankomst.

Sta recht en loop terug naar start.

**2 x (1<sup>ste</sup> graad)**

**3 x (2<sup>de</sup> graad)**

**4 x (3<sup>de</sup> graad)**

## OPDRACHT 5

### Raket



#### Oefening

Sta mooi rechtop met je armen tegen je lichaam.  
Buig door je benen totdat je handen de grond raken,  
houd je rug recht.  
Spring zo hoog als je kunt op en reik ondertussen zo hoog als je  
kunt met je handen.

7 x (1<sup>ste</sup> graad)

5 x (2<sup>de</sup> graad)

15 x (3<sup>de</sup> graad)

## OPDRACHT 6

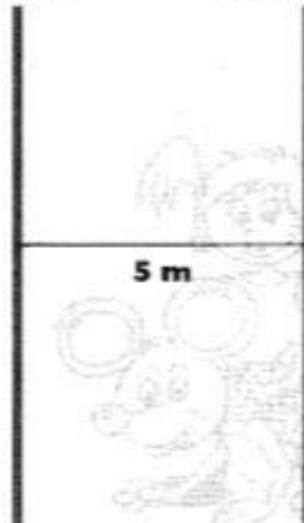
# Muizentunnel



START

OEFENLIJN

5 m



### Oefening

1 leerling staat achter startlijn, partner staat met gespreide benen achter de oefenlijn.

Loop van start naar je partner, kruip onder zijn benen door.

Je partner moet met beide voeten op de grond blijven!

Loop terug naar de startlijn.

Als je de reeks hebt uitgevoerd, wissel je van plaats met je partner die de oefening dan uitvoert.

5 × (1<sup>ste</sup> graad)

8 × (2<sup>de</sup> graad)

10 × (3<sup>de</sup> graad)

## OPDRACHT 7

### Sit-up



#### Oefening

Beginhouding: ruglig, benen gebogen, voeten steunen op de grond, handen liggen naast het lichaam of gekruist op de schouders. Hef je schouders van de grond en tik met je handen bovenop je knieën.

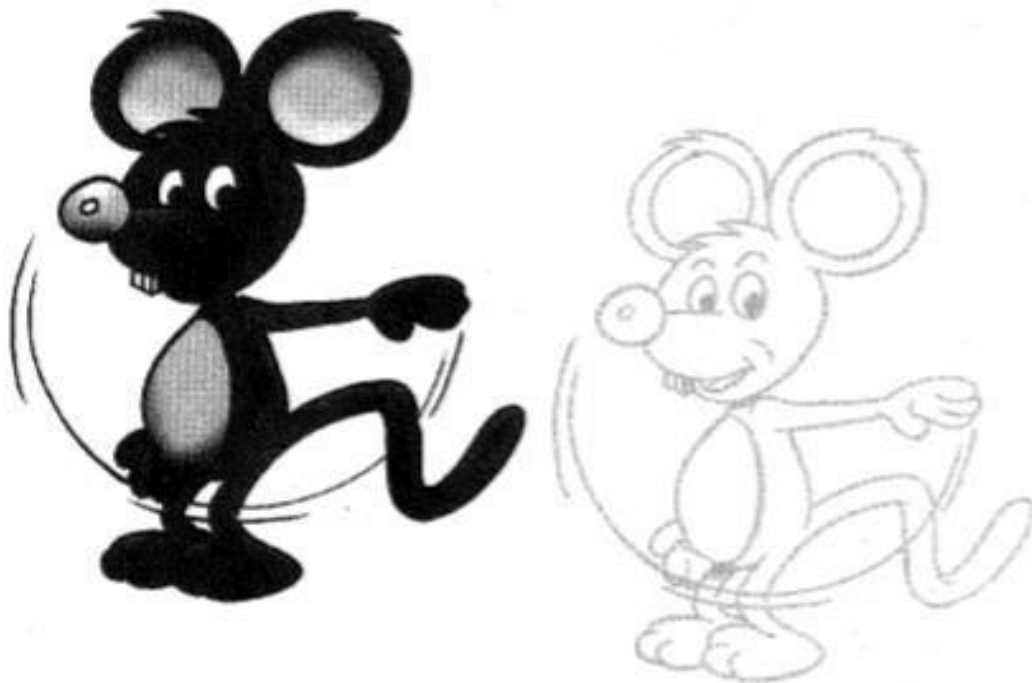
6 x (1<sup>ste</sup> graad)

12 x (2<sup>de</sup> graad)

18 x (3<sup>de</sup> graad)

## OPDRACHT 8

# Windmolen



### Oefening

Sta gestrekt met je armen naast je lichaam.

Draai je rechterarm voor opwaarts naar achter, herhaal.

Draai je rechterarm achter opwaarts naar voor, herhaal.

Draai je linkerarm voor opwaarts naar achter, herhaal.

Draai je linkerarm achter opwaarts naar voor, herhaal.

Herhaal oefening:

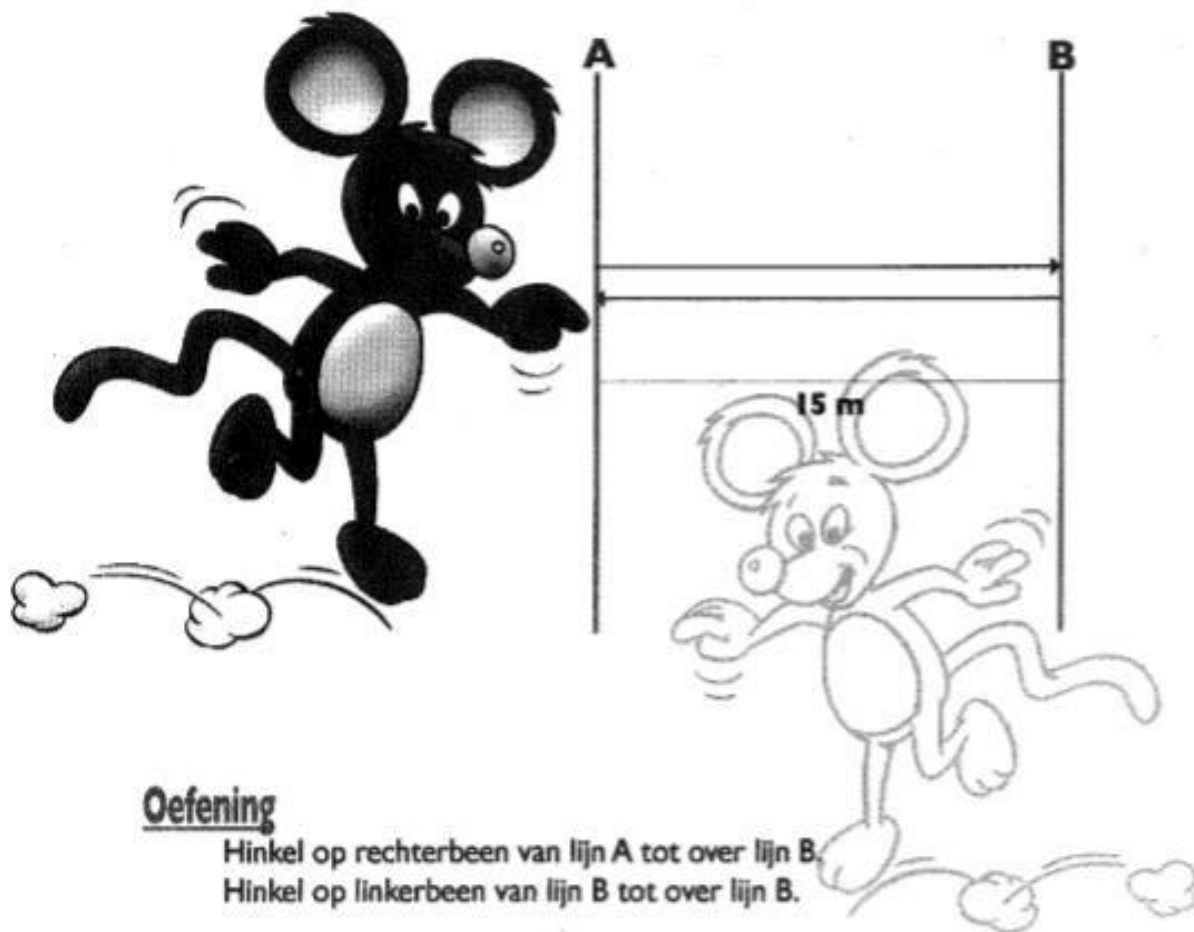
5 x (1<sup>ste</sup> graad)

8 x (2<sup>de</sup> graad)

12 x (3<sup>de</sup> graad)

## OPDRACHT 9

# Flamingorace



### Oefening

Hinkel op rechterbeen van lijn A tot over lijn B.  
Hinkel op linkerbeen van lijn B tot over lijn A.

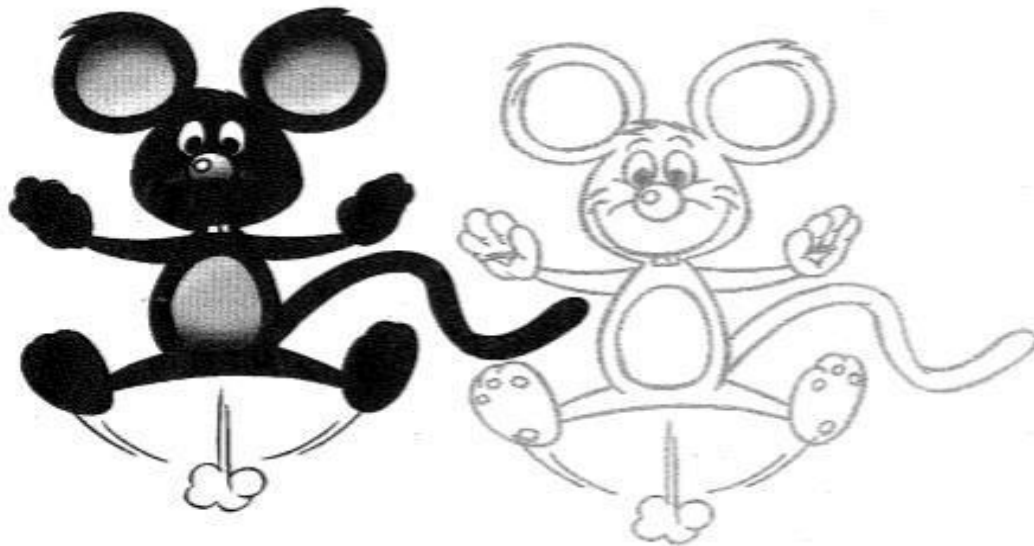
3 × (1<sup>ste</sup> graad)

6 × (2<sup>de</sup> graad)

9 × (3<sup>de</sup> graad)

## OPDRACHT 10

# Jumping Jack



### Oefening

Sta mooi rechtop met je voeten tegen elkaar en je armen tegen je lichaam.

Spring naar spreidstand en zwaai je armen zijwaarts tot schouder hoogte.

Spring terug naar je eerste houding.

10 x (1<sup>ste</sup> graad)

15 x (2<sup>de</sup> graad)

20 x (3<sup>de</sup> graad)

## OPDRACHT 11

# Bokseersfitness



### Oefening

Spring het opgegeven aantal keren touwtje.  
Je partner telt voor jou.  
Daarna wissel je en springt diegene die eerste telde.

Als touwtjespringen je niet lukt, breng het touw dan met een zwaaibeweging van achter je voeten, over je hoofd tot voor je voeten en spring er dan over. Herhaal het nodig aantal keren.

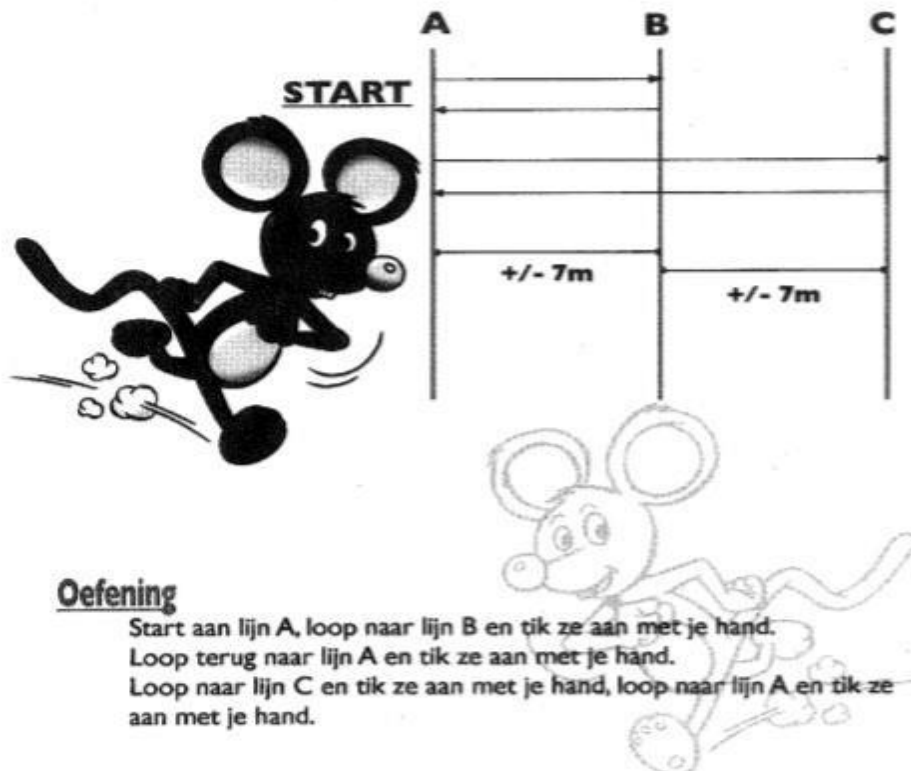
10 x (1<sup>ste</sup> graad)

20 x (2<sup>de</sup> graad)

30 x (3<sup>de</sup> graad)

## Opdracht 12

### Ren je rot



#### Oefening

Start aan lijn A, loop naar lijn B en tik ze aan met je hand.  
Loop terug naar lijn A en tik ze aan met je hand.  
Loop naar lijn C en tik ze aan met je hand, loop naar lijn A en tik ze aan met je hand.

5 x (1<sup>ste</sup> graad)

8 x (2<sup>de</sup> graad)

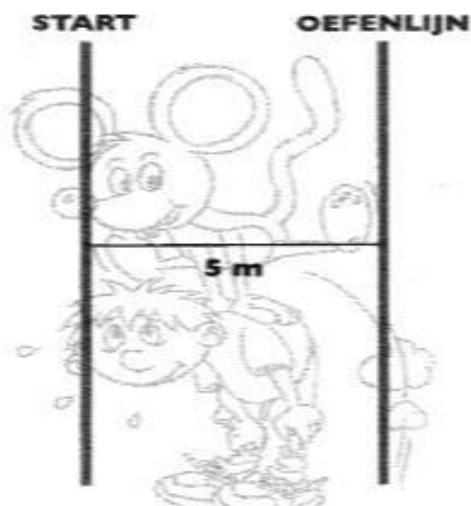
12 x (3<sup>de</sup> graad)

# #GOAL



## Opdracht 13

### Haasje-over



#### Oefening

1 leerling staat aan startlijn, 1 leerling staat op oefenlijn voorover gebogen, zijn handen steunen op zijn knieën, kin is tegen borstkas. Loop aan vanaf "start", spring met je benen gespreid over je partner, je handen mogen daarbij lichtjes steunen op de rug van je partner.

Loop terug tot over de startlijn en herhaal de oefening.

Als je oefenreeks afgewerkt is, wissel je van plaats met je partner die op zijn beurt de oefening uitvoert.

3 x (1<sup>ste</sup> graad)

6 x (2<sup>de</sup> graad)

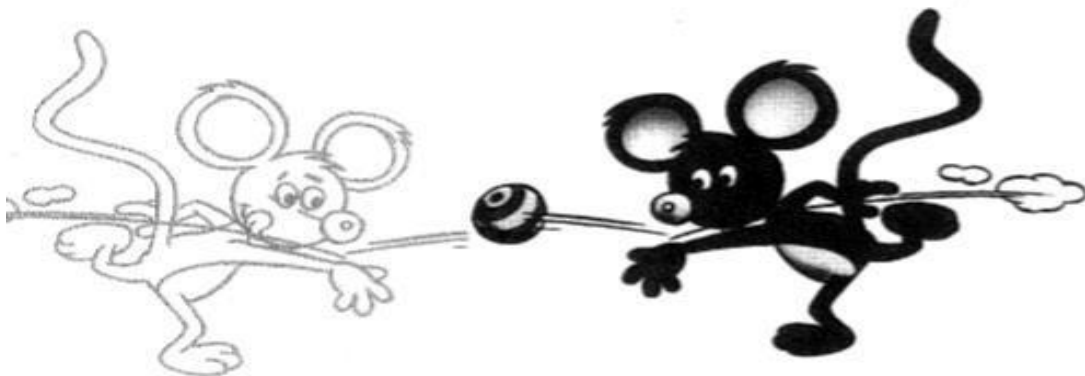
9 x (3<sup>de</sup> graad)

#GOAL



## OPDRACHT 14

### Bliksembal



#### Oefening

Ga elk achter een lijn staan, één van jullie twee neemt de bal.  
Gooi met twee handen de bal naar je partner aan de overkant.  
Je partner gooit de bal terug.  
Wie de oefening start, telt telkens de bal terug bij hem is.

Wil je het gemakkelijker? Rol de bal dan.

Wil je het moeilijker? Laat de bal 1x of 2x stuiten voordat hij aan de overkant is.

7 x (1<sup>ste</sup> graad)

10 x (2<sup>de</sup> graad)

15 x (3<sup>de</sup> graad)

