

Dag sporters van Cade



Even een mailtje om te zeggen dat ook de turnjuffen jullie erg missen.

Het is zo eenzaam en stil zonder jullie! We hopen dat deze periode snel achter de rug is!

Om tussen de taken door wat afwisseling te brengen én omdat **BEWEGEN GEZOND IS**, sturen we jullie wat ideetjes door. Uiteraard mag iedereen van het gezin deelnemen! Ook de poes, hond, cavia, parkiet, konijn,...

Probeer zoveel mogelijk **bewegmomenten** tussendoor in te lassen. **SUCCES!**

Leuke spelletjes voor in en rond het huis:

- Speel zelfgemaakte bowling met lege melkpakken en tennisballen.
- Spring de woonkamer over in zo weinig mogelijk sprongen (met je 2 voeten aangesloten) probeer daarna je record te verbreken.
- Gooi een zelf geplooid vliegertje zo ver mogelijk weg.
- Speel paard voor het kind op een mini-parcours in de woonkamer.
- Ga koorddanseren op een kabel: Plak een touw vast met plakband op de vloer en laat de kinderen erover heen lopen. Als extra moeilijkheidsgraad kun je ze het geblinddoekt laten doen of ze kunstjes laten uitvoeren.
- Ballen gooien: Probeer pingpongballen (of andere) in plasticen bakjes te gooien van verschillende maten en geef per bakje een aantal punten.
- Ga spijkerpoepen met een bierflesje, een spijker en een stukje touw.
- Voetbal, volleybal of basketbal (met een zachte bal, want je wil niks breken).
- Speel verstoppertje binnen.
- Maak een hindernisbaan in de woonkamer van kussens, omgevallen stoelen, tafels enz.
- Geef elk kind 5 wasknijpers die ze moeten proberen op de kleding van iemand anders kwijt te raken. Ook degene die ze zelf ontvangen. Als het spel stopt, heeft het kind met de minste wasknijpers gewonnen.
- Maak een knikkerbaan in het deksel van een schoendoos en wat rietjes.
- Leg allerlei dingen op een tafel, blinddoek je kind en vraag hem of haar of ze kan voelen wat het is.
- Creëer met tape een hinkelbaan in de woonkamer.
- Speel verstoppertje met spullen. Het kind kijkt wat er allemaal op tafel ligt, doet de ogen dicht en moet vervolgens raden wat je weg hebt genomen.
- Speel politie en boefje.
- Maak schaduwen op de muur en raad wat het is.

- Houd een eierenrace: Wie het snelst van de ene naar de andere kant van de kamer kan rennen met een ei op een lepel wint. Voor de extra moeilijkheidsgraad moet de lepel in de mond.
- Ga zaklopen met vuilniszakken.
- Creëer een basketbalveld met wasmanden en gebruik opgerolde sokken als ballen.
- Doe een stoelendans.
- Leer je kind een spelletje wat jij vroeger speelde.
- Verander de gang in een spinnenweb met stroken wc-papier of linten en ga erdoor heen zonder ze aan te raken.



- Ga ballontrappen: bind een ballon aan het touwtje vast om de enkel en probeer elkaars ballon kapot te trappen.
- Propjesrace: Maak met propjes en tape een baan af op de tafel. Wie met een rietje zijn of haar propje het eerst over de eindstreep blaast heeft gewonnen.
- Standbeeld spel: '1-2-3 piano': Eén persoon gaat aan de andere kant van de kamer staan. Als hij met zijn rug naar de anderen staat, mogen zij naar hem toe komen. Maar als deze persoon zich omdraait, moeten ze zo stil als een standbeeld blijven staan. Lukt dat niet, ben je af en moet je terug naar het beginpunt. De eerste die aan de andere kant is, heeft gewonnen.
- Loop 10 keer de trap op en af.
- Probeer zo lang mogelijk op 1 been stil te staan met de ogen dicht.
- Probeer een post-it al springend zo hoog mogelijk op de muur te plakken.
- Doe alles wat je vandaag doet met een bal aan de voet.
- Probeer een bal met 2 handen samen én geblinddoekt zoveel mogelijk te laten stuiten.
- Ga met 2 tegenover elkaar staan. De ene doet/verzint een beweging; de ander doet het na. Verzin er steeds een beweging bij.
- Zet een bakje op de grond en probeer om met je tenen allerlei voorwerpen in het bakje te leggen.
- Loop iedere dag 10 keer op handen en voeten door het huis.
- Ga op je knieën tegenover elkaar zitten en probeer elkaars sokken uit te trekken.
- Maak een toren van plastic bekertjes en gooi of rol deze omver met een bolletje sokken.
- Maak een koprol op elk bed in het huis.
- Kruip onder 4 voorwerpen in het huis door.



Ga lopen:



Ga samen met mama/papa/broer of zus buiten wat **lopen**.

Probeer een kwartier aan een stuk te lopen.

Lukt dit nog niet, bouw het dan beetje bij beetje op door te **lopen** en te stappen.

Bijvoorbeeld op deze manier:

2'-1'-3'-1'-3'-1'-4'-1-3'-1'-2'-1' (totaal 23')

2'-1'-3'-1'-4'-1'-4'-1-3'-1'-2'-1' (totaal 24')

3'-1'-4'-1'-4'-1'-5'-1-4'-1'-3'-1' (totaal 29')

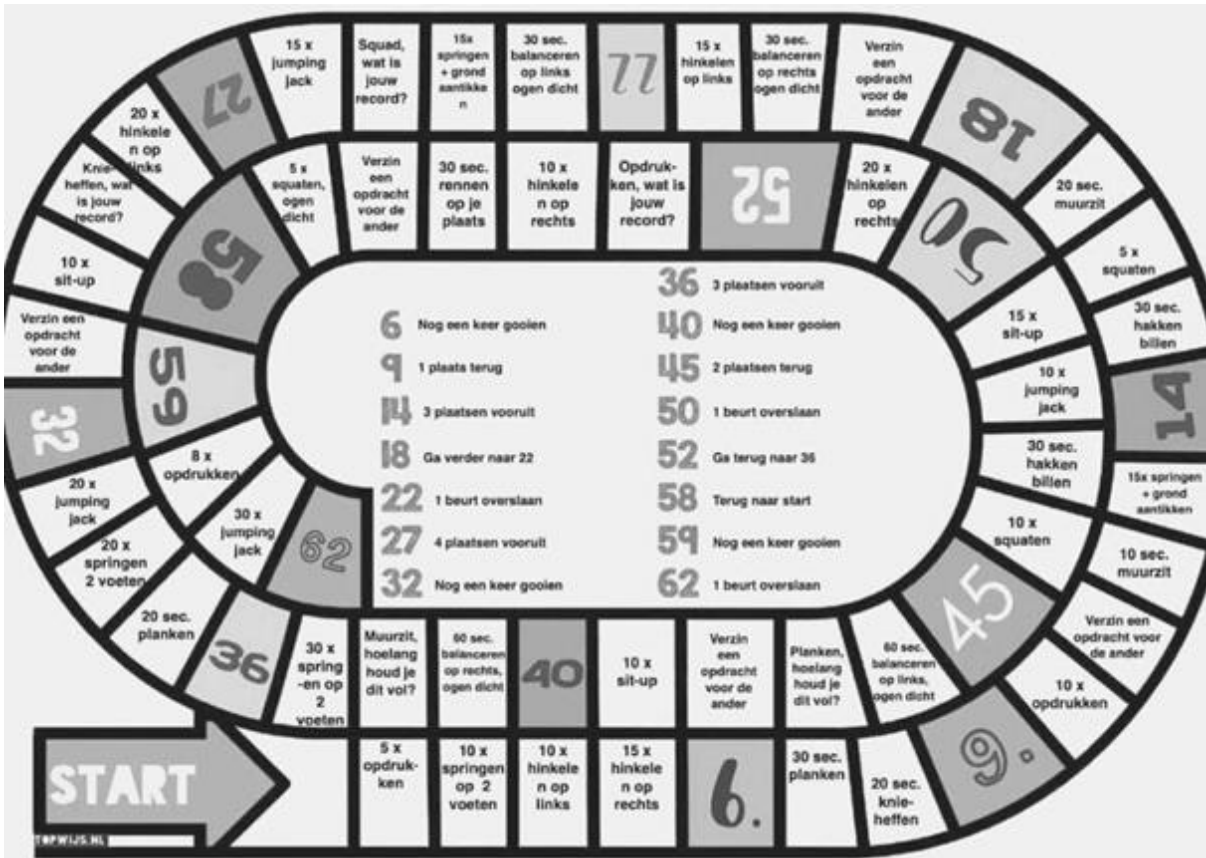
3'-1'-4'-1'-5'-1'-5'-1-4'-1'-3'-1' (totaal 30')

3'-1'-5'-1'-5'-1'-6'-1-4'-1'-3'-1' (totaal 32')

3'-1'-5'-1'-6'-1'-6'-1-4'-1'-3'-1' (totaal 33')

3'-1'-5'-1'-6'-1'-7'-1-4'-1'-3'-1' (totaal 34')

Beweging ganzenbord: begin maar al te zweten!



Touwspringen:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLSz-9Y4h4Bhk3wBemiN4VjgegJbaCY5mA>

Inspiratie in overvloed voor alle leeftijden:

<https://www.gymspiratie.nl/corona-thuis-gymmen-voor-je-leerlingen/>

Dans workouts:



Maak zélf eens een dans! Zoek leuke muziek en bedenk de gekste moves! Geef nadien een 'show' in de huiskamer! Wedden dat je huisgenoten het cool zullen vinden?

ALGEMENE TIPS : www.blijfsporten.be

Peuters/Kleuters:

- Dansje met Bumba: <https://www.youtube.com/watch?v=CKslyf-VVho>
- De Maya dans: <https://www.youtube.com/watch?v=GKI9ZcG6eQQ>
- De douchedruppel: <https://www.youtube.com/watch?v=uTJbyTtFnVc>
- Superman dansje: <https://www.youtube.com/watch?v=jskAx-kmRr0>
- Multimove liedje: <https://www.youtube.com/watch?v=kHASUbE7-4A>
- Chi chi wa: <https://www.youtube.com/watch?v=2lcN8HvA36E>
- Hoofd schouders knie en teen:
<https://www.youtube.com/watch?v=JK9vemvqkHg&list=PL0Ce81PoTVxj2KR4w-hlGM5aacCe82gzn&index=3>
- Chocolate dansje: <https://www.youtube.com/watch?v=mkembEnZDls>
- Hokey cokey (gooi het maar uit): <https://www.youtube.com/watch?v=JdoJO-rF--g>

1ste, 2de, 3de en 4de lj:

- Danssport Vlaanderen: tutorials
<https://www.danssportvlaanderen.be/page?orl=8292&ssn=&lng=1&page=nieuws2017&nws=988>
- #LikeMe:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLOCvxAd9U2cp9c5Lbm17XjWshgi3YmYq9>
- Dansstudio Sarah: <https://www.youtube.com/channel/UCkxOGiO8UT3kK3tr5LRghtA>
- Mega MOEV: <https://www.moev.be/projecten/megamaf-moev>
- Glenn Higgins Fitness, voor stoere meiden en jongens (in thema Star Wars, Avengers ...):
<https://www.youtube.com/channel/UCokO71NW3TgndaSNyHlqwtQ>

- Zap Warming up: <https://youtu.be/xfALnyRhA1s>
- Kinderen voor Kinderen: <https://www.youtube.com/user/ClubKVK>
- Saskia's Dansschool met verschillende niveaus, dansjes, workouts...: <https://www.youtube.com/user/saskiasdansschool>

5de en 6de lj:

- Blogilates: leuke, relatief korte work-outs die je makkelijk thuis kan doen, altijd op een tof muziekje! <https://www.youtube.com/channel/UCIJwWYOfsCfz6PjxbONYXSg>
- Yoga with Adriene: voor wie into (niet al te zweverige) yoga is: <https://www.youtube.com/channel/UCFKE7WVJfvaHW5q283SxchA>
- Popsugar Fitness: workouts, sommige ook met wat dans gecombineerd: <https://www.youtube.com/channel/UCBINFWq52ShSgUFEoynfSwg>
- Fitness Marchal: even doorzetten, Caleb Marshall doet je niet enkel bewegen, maar na een tijdje ook lachen/gieren <https://www.youtube.com/user/TheFitnessMarshall>
- Boxing workout: pittige 20 minuten <https://youtu.be/aO3uaGOu2Oo>
- Jessica Valant: korte oefeningen voor armen, benen, rug, blessures, stretch ...<https://www.youtube.com/user/pilateshappyhour>
- Walk at home: 80's aerobics, wandelen/lopen afgewisseld met oefeningen <https://www.youtube.com/user/walkathomemedia>
- Rosas danst Rosas van Anne Teresa De Keersmaeker: leer de bewegingen en maak je eigen choreo, laat je inspireren door de rest van de wereld <https://www.rosasdanstrosas.be/home/>
- Danssport Vlaanderen: tutorials <https://www.danssportvlaanderen.be/page?ori=8292&ssn=&lng=1&page=nieuws2017&nws=988>

Zoek op YouTube eens een 'wc-papier challenge' op! Kei leuk om met het hele gezin te doen! Er zijn ook 'wc-papier workouts' te vinden!

MUZIEK EN THEATER

Concerten

- Radio 1: <https://radio1.be/de-blijf-uw-kot-sessies-van-radio-1>
- Radio 2: via de app <https://radio2.be/artikels/zo-handig-is-onze-radio-2-app>
- AB Brussel: <https://www.abconcerts.be/>

Toneelvoorstellingen voor kinderen

- Theater Froefroe: <https://vimeopro.com/janbosteels/theater-froe-froe> met paswoord froefroe en <https://www.youtube.com/channel/UC2VYidEE1881z7HS0hX0OTw/videos?fbclid=IwAR1CSEVx55rmRAL6xt6QbOrS0XIBCjk0M4sIE5k6MIeDTbMrw-LHhsZiozo>
- Sprookjes enzo: <https://vimeo.com/387320962>
- De Maan - De tuin van de Walvis: <https://vimeo.com/314490896>
- HETPALEIS & ABBATOIR FERME - Groezel of Grijsje, het levende radijsje (6+) (paswoord: HETPALEIS) <https://vimeo.com/382004899>
- Geluidshuis: gratis hoorspelen en meer <https://www.geluidshuisuitgeverij.com/binnenpret>

Heel veel BEWEEGPLAZIER gewenst aan iedereen!

Hou jullie gezond!



Sportieve groetjes van juf Sarah en juf Katia!

