



Hoi, ik Ben Bizzie! Net als iedereen ga ik ook niet meer 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 thuis ook blijven gymmen. Deze keer is het thema mikken. We gaan aan de slag met allerlei trucjes, mikken met je handen en voeten en met een voorwerp. Gaan jou deze uitdagingen lukken? Kijk snel naar de leskaarten hieronder, open de filmpjes via de QR code of 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](http://www.benbizzie.nl/ik-ben-bizzie) of volg ons op facebook @GIGA Molenlanden!



## Mikken met handen – Prullenbakspel

### Groep 1 & 2

**Doel:** Mikken waarbij de afstand wordt vergroot.

**Niveau A:**

1. Gooi zoveel mogelijk raak in de container.

**Materiaal:**

1 of 2 (grote) ballen      1 (gevulde) papiercontainer  
Materiaal voor haltes



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

**Opdracht:**

1. Ga bij de eerste halte staan, mik hier vandaan de bal met 2 handen in de container. Gelukt? Ga dan 1 halte naar achter. Probeer in zo min mogelijk keer helemaal achteraan te staan.

### Groep 3 & 4

**Doel:** Mikken vanaf verschillende posities.

**Niveau B:**

2. Gooi zoveel mogelijk raak in de container vanaf verschillende posities.

**Materiaal:**

1 of 2 (grote) ballen      1 (gevulde) papiercontainer  
Materiaal voor haltes



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

**Opdracht:**

2. Ga bij een halte staan, mik hiervandaan de bal met 2 handen in de container. Gelukt? Ga dan naar een andere halte. Probeer in zo min mogelijk keer alle haltes gehad te hebben.

### Groep 5 & 6

**Doel:** Mikken met 1 hand vanaf verschillende posities.

**Niveau C:**

3. Gooi met één hand zoveel mogelijk raak in de container vanaf verschillende posities.

**Materiaal:**

1 of 2 (grote) ballen      1 (gevulde) papiercontainer  
Materiaal voor haltes



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

**Opdracht:**

3. Ga bij een halte staan, mik hiervandaan de bal met één hand in de container. Gelukt? Ga dan naar een andere halte. Probeer in zo min mogelijk keer alle haltes gehad te hebben.

### Groep 7 & 8

**Doel:** Mikken met een stuit vanaf verschillende posities.

**Niveau D:**

4. Gooi met twee handen en een stuit zoveel mogelijk raak in de container vanaf verschillende posities.
5. Hetzelfde als bij 4, alleen nu met één hand.

**Materiaal:**

1 of 2 (grote) ballen      1 (gevulde) papiercontainer  
Materiaal voor haltes



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

**Opdracht:**

4. Ga bij een halte staan, mik hiervandaan de bal met twee handen en een stuit in de container. Gelukt? Ga dan naar een andere halte. Probeer in zo min mogelijk keer alle haltes gehad te hebben.
5. Hetzelfde als bij 4, maar nu met één hand.

## Mikken met handen – Pannenspel

### Groep 1 & 2

**Doel:** Met één hand een voorwerp in een doel mikken.

**Niveau A:**

1. Gooi zoveel mogelijk sokken raak waarbij je met 1 hand gooit.

**Materiaal:**

Zoveel mogelijk pannen of emmers  
2 paar sokken  
Krant



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

**Opdracht:**

1. Zet alle pannen of emmers neer en leg de krant op twee meter afstand. Ga op de krant staan en probeer de sokken in de pannen of emmers te gooien. Elke keer dat je een sok raak gooit, mag je de betreffende emmer of pan weghalen.

### Groep 3 & 4

**Doel:** Met één hand een voorwerp in een doel mikken.

**Niveau B:**

2. Gooi zoveel mogelijk keer de sok raak waarbij je met 1 hand gooit.

**Materiaal:**

Zoveel mogelijk pannen of emmers  
2 paar sokken  
Kranten



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

**Opdracht:** (Wedstrijd)

2. Zet alle pannen of emmers neer en leg de kranten op twee meter afstand. Ga op de krant staan en probeer de sokken in de pannen of emmers te gooien. Elke keer dat je een sok raak gooit, mag je de betreffende emmer of pan weghalen. Speel een wedstrijdje tegen iemand anders. Wie verzamelt de meeste pannen of emmers?

### Groep 5 & 6

**Doel:** Met één hand een voorwerp in een doel mikken.

**Niveau C:**

3. Gooi zoveel mogelijk keer de sok raak waarbij de afstand steeds groter wordt.

**Materiaal:**

Zoveel mogelijk pannen of emmers  
2 paar sokken  
Kranten



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

**Opdracht:** (Wedstrijd)

3. Zet alle pannen of emmers neer en probeer eerst vanaf 2 meter afstand de sokken in de pannen of emmers te gooien. Elke keer dat je een sok raak gooit, mag je de pan of emmer weghalen en bij jou neerzetten. Zodra je raak gooit, doe je een stap naar achter naar de volgende krant. Gooi je daarna mis? Dan mag je weer een stap terug doen.

### Groep 7 & 8

**Doel:** Met één hand een voorwerp in een doel mikken.

**Niveau D:**

4. Gooi zoveel mogelijk keer de sok raak waarbij er een hindernis tussen het doel en de gooier staat.

**Materiaal:**

Zoveel mogelijk pannen of emmers  
2 paar sokken  
Kranten en twee tuinstoelen



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

**Opdracht:** (Wedstrijd)

4. Zet alle pannen of emmers neer en probeer eerst vanaf 2 meter afstand de sokken in de pannen of emmers te gooien. Elke keer dat je een sok raak gooit, mag je de pan of emmer weghalen en bij jou neerzetten. Zodra je raak gooit doe je een stap naar achter naar de volgende krant. Wie verzamelt de meeste pannen of emmers?

## Mikken met voeten – Flessenspel

### Groep 1 & 2

**Doel:** Schiet van 3 meter afstand de dubbele sok/marker tegen de flessen en noem de kleur en het getal of de kleur en de vorm.

**Niveau A:**

1. Trap de sok of marker met je beste voet tegen de flessen en vertel welke kleur je hebt geraakt met welk getal.
2. Trap de sok of marker met je andere voet tegen de flessen en vertel welke kleur je hebt geraakt met welk getal.

**Materiaal:**

Minimaal 5 lege flessen of wc-rollen

**Opdracht:**

- 1 en 2. Trap de sok of marker met je voet tegen de rechtopstaande flessen. Hoeveel flessen raak jij met 1 trap?



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

### Groep 3 & 4

**Doel:** Schiet van 3 meter afstand de dubbele sok/marker tegen de flessen.

**Niveau B:**

3. Trap de sok of marker met je beste voet tegen de flessen.
4. Trap de sok of marker met je andere voet tegen de flessen.
5. Trap de sok of marker met je beste voet tegen de flessen op 5 meter afstand.

**Materiaal:**

Minimaal 5 lege flessen of wc-rollen

**Opdracht:**

- 3,4 en 5. Trap de sok of marker met je voet tegen de rechtopstaande flessen. Hoeveel flessen raak jij met 1 trap? Hoeveel woorden kun je maken?



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

### Groep 5 & 6

**Doel:** Schiet van 3 meter afstand de dubbele sok/marker tegen de flessen en probeer het woord SCHOP op volgorde te spellen.

**Niveau C:**

6. Trap de sok of marker met je beste voet tegen de S, daarna C, H, O en P op een afstand van 3 meter.

**Materiaal:**

5 lege flessen of wc-rollen  
5 memoblaadjes met de letters SCHOP

**Opdracht:**

6. Trap de sok of marker met je voet tegen de rechtopstaande flessen. In hoeveel pogingen lukt het jou om het woord SCHOP juist te spellen?



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

### Groep 7 & 8

**Doel:** Schiet van 5 meter afstand de dubbele sok tegen de flessen en probeer het woord SCHOP op volgorde te spellen.

**Niveau D:**

7. Trap de sok of marker met je beste voet tegen de S, daarna C, H, O en P op een afstand van 5 meter.
8. Trap de sok of marker met je slechte voet tegen de S, daarna C, H, O en P op een afstand van 5 meter.

**Materiaal:**

5 lege flessen of wc-rollen  
5 memoblaadjes met de letters SCHOP

**Opdracht:**

- 7 en 8. Trap de sok of marker met je voet tegen de rechtopstaande flessen. In hoeveel pogingen lukt het jou om het woord SCHOP juist te spellen?



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

## Mikken met voeten – Sokkenspiel

### Groep 1 & 2

**Doel:** Schiet de sok tegen de op je afkomende wc-rol of bal met een afstand van 3 meter.

**Niveau A:**

1. Schiet de sok tegen de wc-rol met een afstand van 3 meter.
2. Schiet de sok tegen de wc-rol met een afstand van 5 meter.

**Materiaal:**

Dubbele sok  
Wc-rol of bal

**Opdracht:**

1. Maak een tweetal. Ga tegenover elkaar staan op ongeveer 3 meter afstand, de één heeft een bal of wc-rol en de ander een sok. Rol de bal of wc-rol naar de ander. Probeer de sok met je voet tegen de bal of wc-rol aan te schieten op het moment dat de bal rolt.
2. Gelukt? Probeer het dan met een afstand van 5 meter!



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

### Groep 3 & 4

**Doel:** Schiet de sok tegen de wc-rol of bal die van de zijkant komt aanrollen met een afstand van 3 meter.

**Niveau B:**

3. Schiet de sok tegen de bal of wc-rol met een afstand van 2 meter.
4. Schiet de sok tegen de bal of wc-rol met een afstand van 4 meter.

**Materiaal:**

Dubbele sok  
Wc-rol of bal

**Opdracht:**

3. Maak een tweetal. Ga staan zoals op het filmpje. De één heeft een bal of een wc-rol en de ander een sok. Rol de bal vanaf de zijkant aan. Probeer de sok met je voet tegen de bal aan te schieten op het moment dat de bal rolt.
4. Lukt het je ook om de wc-rol of bal met een afstand van 4 meter te raken?



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

### Groep 5 & 6

**Doel:** Balanceer een sok of wc-rol op je voet en mik deze in de paraplu of wasmand op verschillende afstanden.

**Niveau C:**

5. Balanceer de wc-rol of sok 3 seconden op je voet en mik deze in de paraplu of wasmand op een afstand van 3 meter.
6. Balanceer de wc-rol of sok 5 seconden op je voet en mik deze in de paraplu of wasmand op een afstand van 5 meter.

**Materiaal:**

Wc-rol of sok  
Paraplu of wasmand

**Opdracht:**

5. Balanceer de wc-rol of sok op je voet en mik deze in de paraplu vanaf 3 meter.
6. Probeer de wc-rol of sok nu 5 seconden op één voet te balanceren en mik hem vanaf 5 meter in de paraplu.



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

### Groep 7 & 8

**Doel:** Kan 10 keer met een tussen de voeten geklemde sok of wc-rol raak mikken in de paraplu of wasmand.

**Niveau D:**

7. Ga met je hoofd tegen de paraplu of wasmand liggen en mik de sok 10 keer hierin.
8. Ga met je hoofd 1 meter van de paraplu of wasmand liggen en mik de sok 10 keer hierin.

**Materiaal:**

Wc-rol of sok  
Paraplu of wasmand

**Opdracht:**

7. Klem de sok of wc-rol tussen je voeten en mik deze 10 keer in de paraplu of wasmand.
8. Doe hetzelfde als bij 7, alleen ga nu 1 meter van de paraplu of wasmand af liggen.



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

## Mikken met een voorwerp - tafeltennis

### Groep 1 & 2

**Doel:** De bal geregeld terugslaan.

**Niveau A:**

1. Speelt de tennisbal meestal terug zonder dat deze van de tafel valt.

**Materiaal:**

Tafel  
Boek  
Tennisbal



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

**Opdracht:**

1. Iemand rolt de bal van de ene kant over de tafel. De ander probeert de bal, voordat deze van de tafel rolt, terug te spelen met een boek. De bal moet weer bij de ander uitkomen.

### Groep 3 & 4

**Doel:** De bal geregeld scoren.

**Niveau B:**

2. Speelt de tennisbal zo dat deze regelmatig raak gaat.

**Materiaal:**

Tafel  
5 boeken  
Tennisbal



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

**Opdracht:**

2. Leg aan één kant van de tafel een aantal boeken neer met wat gaten er tussen. Ga aan de andere kant staan en probeer de tennisbal met een boek door één van de gaten te spelen. Hoeveel punten kun jij scoren?

### Groep 5 & 6

**Doel:** De bal op gang houden.

**Niveau C:**

3. Speel het tafeltennisballetje zodat deze goed terug geslagen kan worden.

**Materiaal:**

Tafel  
5 boeken  
2 batjes of ander materiaal om mee te spelen  
Tafeltennisballetje



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

**Opdracht:**

3. Serveer de bal en probeer nu de bal zo lang mogelijk op gang te houden. Wie kan de langste rally spelen?

### Groep 7 & 8

**Doel:** Speel tegen elkaar.

**Niveau D:**

4. Slaat de bal zodat de ander verplaatsing nodig heeft om de bal terug te kunnen slaan en kan sparrend spelen.

**Materiaal:**

Tafel  
5 boeken  
2 batjes of ander materiaal om mee te spelen  
Tafeltennisballetje



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

**Opdracht:**

4. Serveer de bal en probeer een punt te scoren door de bal zo te spelen dat de ander de bal niet terug kan spelen of dat de ander een fout maakt. Bij een punt mag je opnieuw serveren. Wie is er als eerst bij de 11 punten?

## Mikken met een voorwerp – Tennis

### Groep 1 & 2

**Doel:** Probeer te scoren in het doel op de muur.

**Niveau A:**

1. Het lukt de leerling om de tennisbal, met een groot voorwerp, tegen de muur aan te slaan.
2. Sla vanaf een grotere afstand.

**Materiaal:**

Stoepkrijt (Tennis)bal  
Verschillende platte voorwerpen die makkelijk vast te pakken zijn



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

**Opdracht:**

1. Gebruik het voorwerp om tegen de tennisbal aan te slaan. Probeer de tennisbal tegen het doel op de muur aan te slaan. Gaat jou dit lukken?!
2. Je kunt kiezen om dichterbij of verder van de muur te staan. Je kunt ook de bal door iemand op laten stuiteren of vanaf een statief proberen te slaan.

### Groep 3 & 4

**Doel:** Sla met een voorwerp de bal in het doel op de muur.

**Niveau B:**

3. Het lukt de leerling om de bal, met een voorwerp, tegen de muur aan te slaan. De bal wordt een klein beetje opgegooid met de andere hand.

**Materiaal:**

Stoepkrijt Tennisbal (of een andere soort bal)  
Verschillende platte voorwerpen die makkelijk vast te pakken zijn



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

**Opdracht:**

3. Gebruik het voorwerp om tegen de tennisbal aan te slaan. Probeer de tennisbal tegen het doel op de muur aan te slaan. Gaat jou dit lukken?!
- Je kunt kiezen om dichterbij of verder van de muur af te gaan staan. Als het lukt om de bal vanuit je hand te slaan mag je proberen om de bal hoger op te gooien.

### Groep 5 & 6

**Doel:** Sla met een voorwerp, en de juiste techniek, de bal in het doel op de muur.

**Niveau C:**

4. Het lukt om de bal, met de juiste techniek, in het doel te slaan

**Materiaal**

Stoepkrijt  
Tennisbal (of een andere soort bal)  
Verschillende platte voorwerpen die makkelijk vast te pakken zijn



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

**Opdracht:**

4. Pak in je favoriete hand een voorwerp. Pak in je andere hand een bal en plaats de voet, die aan dezelfde kant als de bal is, naar voren. Maak een grote zwaai en probeer in het doel te slaan.
- Als je scoort kan je iets verder weg gaan staan. Gaat jou dit lukken?!

### Groep 7 & 8

**Doel:** Probeer de bal meerdere keren achter elkaar in het doel te slaan.

**Niveau D:**

5. Het lukt om de bal minimaal 3 keer achter elkaar tegen de muur aan te spelen

**Materiaal**

Stoepkrijt  
Tennisbal (of een andere soort bal)  
Verschillende platte voorwerpen die makkelijk vast te pakken zijn



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

**Opdracht:**

5. Sla de bal vanuit je hand in het doel en probeer dit zo vaak mogelijk te herhalen zonder dat de bal twee keer stuiterd.
- Zet je eigen record neer! Worden jullie beter dan de meester?!