

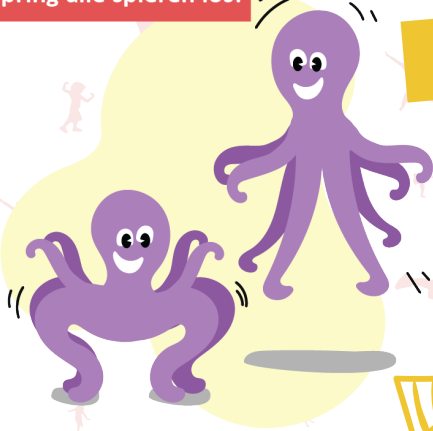


PARKOUR

Beweegids 2e graad

- Deze beweegids dient als leidraad voor de klasopdracht.
- Elke leerkracht bepaalt de tijdsspanne van de oefeningen.
- Een kind heeft nood aan minimaal 1 uur beweging per dag.
- Doe deze opdracht zoveel mogelijk in open lucht.
- Zorg voor voldoende ruimte. Doe elke oefening een keer voor.

Spring alle spieren los!



Maandag

Springen

Spring met beide voeten de Parkourweek in. Een goede opwarming is belangrijk. Schud handen en voeten goed los en springen maar. Spring op en neer zolang het kan. Ga zo diep mogelijk door de knieën en spring terug recht. Maak daarbij draaiende bewegingen met de armen.

Dinsdag

Evenwicht

Vorm een rij met alle leerlingen. Iedereen gaat op één been staan. Laat de leerlingen een voorwerp doorgeven over elkaars hoofden. Probeer dit ook onder kniehoogte.



Huppel op één been met de handen boven het hoofd.

Woensdag

Kracht



Huppel op één been en breng elkaar uit balans.

Teken een cirkel op de grond. Laat 3 leerlingen plaatsnemen in de cirkel. Bij het startsein beginnen de leerlingen op 1 been te huppelen. Alle drie proberen ze elkaar met vlakke hand om te duwen, tot er één leerling rechtop blijft staan. Het is verboden om van been te wisselen.

Tik, jij bent hem!

Donderdag

Uithouding

Tikkertje haasje-over! Gebruik als basis het klassieke spel tikkertje. Iemand die getikt is buigt voorover, benen gebogen, handen op de knieën en kop in kas. Iemand is terug vrij als er iemand anders 'haasje over' heeft gedaan. Tijdens die actie mag niet getikt worden.

