



PARKOUR

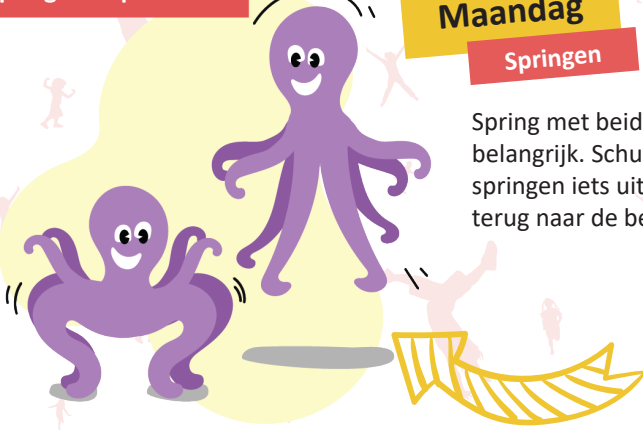
Beweegids 3e graad

- 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 goed opwarming is belangrijk. Schud handen en voeten goed los! Zet de benen tijdens het springen iets uit elkaar en strek de armen boven het hoofd. Kom telkens terug naar de beginpositie.

Dinsdag

Evenwicht

Neem een bal. De kinderen huppelen op één been met de handen boven het hoofd. Ze geven de bal al huppelend door aan elkaar.



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 of vorm een kring met alle leerlingen. Vijf leerlingen staan in het midden van de cirkel. Bij het startsein beginnen de leerlingen op één been te huppelen. Ze proberen elkaar met de vlakke hand omver te duwen. Van been wisselen mag niet.

Tik, jij bent hem!

Donderdag

Uithouding

Tikkertje krokodil! Gebruik als basis het klassieke spel tikkertje. Iemand die getikt is, ga op de huppen zitten. Die leerling is terug vrij, door samen met een andere leerling te planken en 5x een HIGH5 te geven. Tijdens die actie mag niet getikt worden.

