

BEWEEGTIPS Basisschool

Hopelijk kunnen jullie allemaal aan de slag met volgende beweegtips. Veel succes!

Springen op de trampoline

Verstopperkje spelen met mama/papa/broers/zussen

Just dance

Hinkelperk tekenen met krijt op je terras



Touwspringen: <https://www.doehoek.nl/aandeslag/touwtje-springen-1-vanaf-het-begin-354.html>

<http://www.sports-media.be/links/rope-skipping-tricks.pdf>

Allerlei bewegingsvormen: <https://www.multiskillz.com/NL/>

Trainingschema's Start to Kamp Waes: <https://www.een.be/kamp-waes>

Website met bewegingstussendoortjes: <https://www.myclassmoves.com/>

Minidisco: <https://www.youtube.com/watch?v=Ya-x5S3XkKI>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL21wLCxerev3VpKS39yoUWqJsLPBBheoV>

Ping-Pong

- Kan binnen en buiten
- Kan op elke tafel (officiële, grote, kleine, ronde, ovale...)
- Met oprolnetje of creatief net (karton in V-vorm gevouwen en ondersteboven)
- Kan met brood- of snijplankjes ter vervanging van palletjes (eventueel met blote handen)
- Met extra opdrachten (zo lang mogelijk naar elkaar, met bekertjes of andere voorwerpen op tafel, na elke slag ronddraaien, ...)
- Het enige dat je zeker wel nodig hebt is een pingpongballetje...

Ballonnen

- Ballon in lucht houden met verschillende lichaamsdelen (Hand, voet, hoofd, knie, ...)
- Idem tegen een muur
- 2 ballonnen zolang mogelijk in lucht houden (Extra: 1 met hand andere met voet, ...)
- Ballon op voorhoofd balanceren
- Ballon in de lucht houden door te blazen

Bekertjes

- Pingpongballetje (of balletje van dezelfde grootte) uit bekertje laten rollen, laten botsen en weer opvangen
- Idem met minder goede hand
- Met bekertje in elke hand
- Idem met balletje in elke beker

Leuke bewegingsspelletjes: <https://nl.cookingclass.be/bewegen/>

Nike app: <https://www.nike.com/be/nike-app>

Workout: *1ste graad*: <https://www.youtube.com/watch?v=QmHOe-SLLuM>

2de graad: https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI

3de graad: <https://www.youtube.com/watch?v=HlsiN0f06gI>

Jongleren: <https://www.workshopjongleren.nl/leren-jongleren/>

<https://desven.be/leren-jongleren>

<https://www.youtube.com/watch?v=VvrLpR6UqT8>



Eenvoudige dansjes:

1ste graad

Minions: <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

I like to move it: <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Coco Loco dans: <https://www.youtube.com/watch?v=P0oNUUvPUmA>

Tante Rita: https://www.youtube.com/watch?v=_8RvEiuhiBk

De dieren uit de dierentuin: <https://www.youtube.com/watch?v=AUuAhqKf5as>

De wekker: https://www.youtube.com/watch?v=j9XUllKls_0

Indianen dans: <https://www.youtube.com/watch?v=KnnZBQCKuj4>

Tsji ki tsja: <https://www.youtube.com/watch?v=qTo03un92js>

2de graad

Cowboy Joe: https://www.youtube.com/watch?v=11c0kOP_2bo

Ilarié: <https://www.youtube.com/watch?v=-Rob1X0f7qk>

Papa pinguin: <https://www.youtube.com/watch?v=fAZcq4euELk>

Ramsamsam: <https://www.youtube.com/watch?v=ViTit8CpvhM>

Tapati Tapata: <https://www.youtube.com/watch?v=aBssHKVd9TU>

3de graad

Dans 1

Deel 1: https://www.youtube.com/watch?v=dhfp3Rs3n_w

Deel 2: https://www.youtube.com/watch?v=_UJKJsTTwX8

Deel 3: https://www.youtube.com/watch?v=k_82J-uSFss

Deel 4: <https://www.youtube.com/watch?v=wHHjPCPidu0>

Deel 5: <https://www.youtube.com/watch?v=PwFtPdi8JAK>

Deel 6 (volledige dans): <https://www.youtube.com/watch?v=MrmN-aAecjE>

Dans 2

Deel 1: https://www.youtube.com/watch?v=k_uGywEijDc

Deel 2: <https://www.youtube.com/watch?v=w3hdlWgDQsE>

Deel 3: <https://www.youtube.com/watch?v=bjHOBbQTHlw>

Deel 4: <https://www.youtube.com/watch?v=RTwBM8aDDN4>

Clip: <https://www.youtube.com/watch?v=j5xodgLNhWs>

Hindernissenparcours:

- Heb je een tuin of genoeg binnenruimte, wees dan creatief en maak een omloop met voorwerpen, toestellen waar je op, over, onder, door, tussen of rond moet
- Vraag mama of papa op te kijken of het veilig is
- Doe de eerste keren rustig aan
- Neem je tijd op en probeer die elke dag te verbeteren

Kinderyoga:

- 3 tot 5 jaar: <https://www.youtube.com/watch?v=gQeTl1qH9Iw>
- Samen met mama of papa: <https://www.youtube.com/watch?v=PUPH4dzgVOA>
- Website: <http://feelhappy.be/kinderyoga/>

Jullie mogen uiteraard jullie bewegingsactiviteiten filmen en naar mij doorsturen:

meestermimo@sintemariaschool.be

