



## BEWEEG HUISWERK

### DOEL

Wat een pecht de scholen zijn dicht en jij zit de hele dag thuis! Bewegen is hartikke belangrijk en gezond. Daarom hebben wij voor jullie een beweegplanning te gemaakt.

Huiswerk maar dan super leuk! Vink elke dag alle opdrachten af in de witte vakjes!

Op onze Facebook pagina zetten we gave beweeg challenges. [Facebook.com/Ecsplore](https://www.facebook.com/Ecsplore)

## MAANDAG 6 APRIL

### OPWARMING



Fitness! Voer de volgende oefeningen allemaal 10x uit:

- jumping jack (spreid-sluit springen met armen en benen tegelijk)
- knie-heffen op de plaats
- hinkelen op linkerbeen
- hinkelen op rechterbeen
- push-ups
- sit-ups

Tot slot doen we nog 10 tellen planken. Wanneer dit te makkelijk is, mag je het natuurlijk ook langer volhouden, bijvoorbeeld 20 of 30 tellen!

### PAUZESPEL



Je zit op de grond en bij je voeten staat een bak met zoveel mogelijk knuffels die je in huis hebt kunnen vinden. Wanneer je nu gaat liggen, staat er boven je hoofd een lege bak.

Pak nu met je voeten een knuffel en breng deze door de lucht, over je hoofd, in de bak die boven je hoofd staat. Wanneer de bak met knuffels leeg is, probeer je hetzelfde andersom.

Nu begin je dus met je voeten een knuffel te pakken uit de bak boven je hoofd en die leg je in de bak aan je voeten.

### COOLING-DOWN



Je zit in kleermakerszit op de grond. Je rug is recht en je kijkt recht vooruit.

Leg je handen op je knieën en maak een rondje van je duimen en wijsvingers: oké!

Sluit je ogen, adem rustig en gelijkmatig in en uit. Niet diep in- en uitademen, maar gewoon zoals je gewend bent.

Tel in je hoofd iedere inademing en iedere uitademing.

Tot slot adem je voor de laatste keer diep in en langzaam uit en open dan je ogen.

Sta op en rek je uit!

## DINSDAG 7 APRIL

### OPWARMING

Voer de volgende opdrachten uit:

- Ga 5x staan zonder je handen te gebruiken.
- Maak op elk bed in huis een koprol.
- Tik de grond aan en spring omhoog. Doe dit 10x.

### PAUZESPEL

Maak 5 sommen en je mag zelf weten hoe moeilijk je deze wilt maken.

Je gaat de sommen namelijk zelf oplossen. Beweeg de uitkomst! Op onderstaande site is het cijfer springen te downloaden <http://www.ikinactie.nl/smart-fit/beweeg-huiswerk>

### COOLING-DOWN

Ga plat op je rug op de grond liggen. Doe nu je ogen dicht en maak ook geen geluid meer.

Laat je vader of moeder 1 minuut bijhouden terwijl jij zelf in je hoofd ook 1 minuut aftelt voor jezelf.

Wanneer je denkt dat je klaar bent, doe je je ogen open en gaat staan.

Lukt het om precies op de minuut te gaan staan?

## WOENSDAG 8 APRIL

### OPWARMING

Probeer binnen 1 minuut zo vaak mogelijk touwtje te springen.

Na de minuut heb je 30 seconden pauze en dit herhaal je 3x, dus in totaal 3 minuten springen.

De ronde met de hoogste score telt!

Vind je zelf draaien nog moeilijk? Vraag je papa/mama/broertje/zusje om het touw te draaien!

### PAUZESPEL

Pak een (tennis)bal en doe de volgende oefeningen:

- Stuit op de grond, tegen de muur, laat stuiten op de grond en vang de bal.
- Gooi tegen de muur, laat stuiten op de grond en vang de bal.
- Gooi tegen de muur en vang de bal.

Voer de oefeningen allemaal 15x uit.

### COOLING-DOWN

Voer de volgende rek- en strekoefeningen 15 seconden per oefening uit.

- Ga op je billen zitten en probeer je tenen aan te raken.
  - Terwijl je staat, breng je je rechervoet naar je billen en houd je voet vast.
- De knieën blijven zoveel mogelijk naast elkaar. Doe dit daarna met je linkerbeen.

**DONDERDAG 9 APRIL**

## **KINDER YOGA!**



Yoga! Vandaag doen we de slang, de hond en de boom.  
Elke oefening duurt 20 (langzame) tellen.

1. Stel je voor dat je een slang bent die rustig in zijn holletje onder de grond ligt, plat op je buik. Je hoort een geluid boven de grond en je komt langzaam met je hoofd omhoog om te kijken wat er aan de hand is. Met een sissend geluid kom je nog hoger naar buiten, liggend op je buik met je hoofd en bovenlichaam omhoog en steun op je armen. Kijk links en rechts over je schouder en tel tot 20.
2. De slang verandert in een hond. Breng je billen omhoog, je hoofd gaat naar beneden, strek je armen en benen. Je staat op je handen en voeten en kijk tussen je armen door naar je buik. Tel tot 20.
3. Tot slot ga je langzaam rechtop staan en verandert in een boom. Je armen gaan eerst omhoog, dan je lichaam, je strekt je benen en je hoofd en rug zijn recht. Zet je gewicht op je linkerbeen en zet je rechtervoet tegen je binnenkant van je linkerknie. Blijf even stevig staan, als een boom! Vergeet niet rustig in je hoofd te tellen tot 20.

Doe de oefening nog eens en wissel op het eind van been.

## **ECSPLORE BEWEEG CHALLENGES (5 MINUTEN PER DAG)**

Dagelijks zetten we te gekke uitdagingen online, deze noemen we beweeg challenges.  
Lukt het jou om alles na te doen? Je vindt de filmpjes hier:

<http://www.ikinactie.nl/smart-fit/thuis-beweeg-challenges>

[www.facebook.com/ecsplore](http://www.facebook.com/ecsplore)

<https://www.youtube.com/user/sprintinactie/playlists>

TikTok @ Ecsplore

## VRIJDAG 10 APRIL

### OPWARMING

Zoek twee lantaarnpalen voor je huis. Tussen de twee lantaarnpalen loop je op de volgende manier:

- Eerst ren je rustig heen en terug.
- Sprinten, dus zo snel als je kunt. Ook heen en terug.
- Hinkelen op je linkerbeen heen en op je rechterbeen terug.
- Huppelen heen, rennen terug.
- Knie-heffen heen, rennen terug.
- Hakken-billen heen, rennen terug.

### PAUZESPEL

Beweeg je naam! Dit is een herhaling van de eerste week.

Je mag natuurlijk ook de naam van je broertje, zusje, moeder of vader gebruiken. Zet em op!

### COOLING-DOWN

Ga stevig staan, dus met je benen iets uit elkaar. Zet je handen in je zij en draai grote rondjes met je heupen. Dit doe je 5x linksom en 5x rechtsom.

Schud je armen los en strek ze zijwaarts. Draai nu met gestrekte armen 10x voorover en 10x achterover.

Schud je armen weer los en doe je handen weer in je zij. Draai nu met alleen je schouders rondjes: 10x voorover en 10x achterover.

Schud weer je armen los en laat ze naast je lichaam hangen. Controleer of je nog stevig staat: voeten plat op de grond en iets uit elkaar.

Tot slot sluit je je ogen en draai je heel langzaam en rustig rondjes met je hoofd: met je oor langs je schouder, kin op je borst, andere oor langs andere schouder en met je hoofd helemaal achterover in je nek.

Heb je langzaam en rustig 2 rondjes linksom en 2 rondjes rechtsom gedaan, dan ben je klaar!