



Mijn lijfstijl,
mijn keuze.

IRUN2BFIT
HANDBOEK
LOOPOEFENINGEN
2016-2017

iRUN!
i∞FIT!

Inhoudsopgave

Warming-up	3
Week 1: 4-tempo's (focus)	4
Week 1: Circuitrun (fun)	5
Week 2: 4 Kant Loop (focus)	6
Week 2: Money Money Money binnen (focus)	7
Week 2: Money Money Money buiten (focus)	8
Week 3: Ademhalingsloop (focus)	9
Week 3: Biatlon Run (fun)	10
Week 4: Pylonen-uitdaging (focus)	11
Week 4: Death Road (fun)	12
Week 5: Estafettelopen (focus)	13
Week 5: Dobbelbal (fun)	14
Week 6: Duo-loop (focus)	15
Week 6: Zintuigenloop binnen (fun)	16
Week 6: Muziekloop (fun)	17
Week 7: Trio-loop (focus)	18
Week 7: House of Cards binnen (fun)	19
Week 7: House of Cards buiten (fun)	20
Week 8: Afstandsregistratieloop (focus)	21
Week 8: Letterloop (fun)	22
Extra	
Myspace (fun)	23
Bootcamp-run	24
Quizmasters (fun)	25
Schildbal(fun)	26
Cricketbal (fun)	27
Schat de tijd (fun)	28
Jagerbal (fun)	29
Slalomloop (fun)	30
Bomenloop (fun)	31
Stoelendans (fun)	32
Cooling-down	33
Bootcamp-instructies	33-40

Warming-Up

Er zijn verschillende manieren om een goede warming-up te verzorgen. In dit handboek geven we ter inspiratie een aantal oefeningen mee die je kunt doen om de leerlingen voor te bereiden op het algemene programma. Het is aan de docent of de leerling zelf om te bepalen, naar gelang de locatie, mogelijkheden met betrekking tot materialen, tijd, beweegniveau en de motivatie van de leerlingen welke oefeningen het meest geschikt zijn.



Link 1 https://youtu.be/yIDsBmKu_0

Deel 1 Losmaken & Loslopen

1. Balanceren op één been
2. Squats
3. Grond aantikken – evt. met pylonen
4. Dribbelen met handen achter op het hoofd
5. Dribbelen en boksen
6. Schaduwboksen (eventueel met wasknijpers op de schouders)

Deel 2 Kracht & Coördinatie & Techniek

1. Reuzesprongen maken in teams
2. Tegenover elkaar planken en bal overrollen, eventueel met goaltjes.
3. Planken op één lijn of een bepaalde vorm maken
4. (Skippy)bal via muur verplaatsen in teams
5. Medicijnbal (zittend) verplaatsen in duo's of teams (linksom/rechtsom/bovenlangs)
6. Zit-tikkertje

Deel 3 Snelheid

1. Knie aanraken alleen én in groep
2. Schouder aanraken alleen én in groep
3. 4 op een rij
4. Staartenroof, lintje uit de broek trekken of wasknijpers
Re-action (leerlingen noemen een nummer en dat gaat iedereen doen: 1: squat, 2: plank, 3: push up
4: buikspieren etc.
5. Aflossingsloop

SOCIALE INSTRUCTIE

- Oefeningen voor warming up, mogelijk door leerlingen zelf te kiezen en aan te vullen met input uit eigen sport om autonomie te stimuleren.
- Ook te gebruiken als fun-oefening in het 'doorbreken' van de loopmeters, zorg als docent voor afwisseling en variatie, al naar gelang de dynamiek in de klas. Kern met actieve pauzes.

WEEK 1: 4 TEMPO'S (FOCUS)

DOEL

De verschillende trainingstempo's ontdekken tijdens een eerste kennismaking met de hartslagmeters. Op deze manier vormt de 4-tempoloop een kleine generale repetitie voor de eerste hartslagloop. En weten leerlingen welke richthartslagen voor hen persoonlijk gelden.



DUUR

20 minuten

OPZET

- zet een ronde of parcours uit in de gymzaal, buitenveld of atletiekbaan
- leerlingen gaan 3 minuten met hartslagmeters lopen in de vier trainingstempo's van IRun2BFit (relax-, gezondheid-, IRun2BFit- en wedstrijdtempo)
- ze ervaren hoe je hartslag reageert op de verschillende inspanningen
- probeer de hartfrequentie al zo constant mogelijk te houden

Tempo: tempo 1, tempo 2, tempo 3, tempo 4 (zie richthartslagen in werkboekje)

SOCIALE INSTRUCTIE

Laat leerlingen eerst lopen op gevoel en inschatten welke hartslag hier bij hoort. Mocht tijdens de oefening blijken dat de richthartslagen voor een leerling te hoog (te uitdagend) óf juist te laag (te makkelijk) zijn, kun je ze als docent aanpassen met stappen van 10 naar boven/beneden.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Wennen aan bootcamp-oefeningen. Je kunt de pauzeminuten gebruiken voor:

- Uitstappassen voorwaarts 1 minuut (afb. 4)
- Opstappen op kleine bank 1 minuut coördinatie (afb. 6)
- Armen rondzwaaien 1 minuut (afb. 16)
- Planken op knieën of sit-ups 1 minuut (afb. 10 en 13)



Controleer de hartslagfrequentie direct na het tempo en aan het einde van de pauzeminuten. Wat valt je op? Daalt de hartslag bij iedereen even snel? Wat wil dat zeggen?



Iedereen loopt op zijn eigen tempo. Dat is de basis van IRun2BFit!



Kies op een buitenlocatie eens voor een afwijkende route (bijv. acht-vorm) in plaats van een vierkant.



Wie lukt het al om zijn/haar eigen hartslag te raden bij een bepaalde inspanning?

WEEK 1: CIRCUITRUN (FUN)

DOEL

Gezamenlijk lopen, wennen aan verschillende looptempo's

DUUR

25 minuten



OPZET

- slalomloop met bal in 2 tot 4 korte circuits met pylonen (naast elkaar uitzetten voor wedstrijdelement)
- gezamenlijke start met fluitsignaal:
 1. Basketbal - stuiten slalom langs pylonen (4 minuten)
 2. Voetbal – bal aan de voet slalommen (4 minuten)
 3. Handbal - stuiten slalom langs pylonen (4 minuten)
 4. Hockey – bal aan de stick houden en slalommen (4 minuten)
- na slalom via rechte stukken van het veld met bal weer retour op startplek
- gemiste pylon of poortje weer overdoen (let op degene achter je!)
- na 4 minuten een korte pauze van 1 minuut
- daarna gezamenlijke herstart voor volgende balsport

Tempo: tempo 2

SOCIALE INSTRUCTIE

Maak onderscheid in drie loopstijlen: laat de leerling zelf kiezen bij welk tempo hij/zij wilt gaan staan:

- Rustige loper, starter
- Gemiddelde loper, jogger
- Hele snelle loper, hardloper

Dan ontstaat er bij elk tempo een groepje leerlingen. Laat ze het circuit als team afleggen, of snel achter elkaar starten. De werkwijze is afhankelijk van de groep die je voor je hebt.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Varieer de rechte stukken: bijv. hinkelend of op handen en voeten (met bal) terugkomen naar start

Gebruik, voor meer intensiteit, de 1 minuut pauze voor bootcamp-oefeningen:

- Superman 1 minuut (afb. 8)
- Naast elkaar planken/voorligsteun met bal, daarbij de bal overrollen aan de anderen tot de bal naar de andere kant is. 5x heen en terug. (afb. 9)



Werk in plaats van op tijd op aantal. Je kunt met de leerlingen afspreken dat ze samen als groep het circuit een aantal keer (bijvoorbeeld 15, afhankelijk van groepsgrootte) moeten lopen. Laat leerlingen onderling afspreken wie hoe vaak het parcours aflegt. Start snel achter elkaar; de leerling die het parcours minder vaak aflegt, heeft langer rust dan degene die vaker loopt.



Als stuiten op buitenlocatie niet mogelijk is (handbal, basketbal), kies dan voor een bootcamp circuit en/of zet hekjes neer in plaats van pylonen.



Werk met puntentelling: elke volledige circuitronde = 1 punt, elke halve ronde is ½ punt (fluitsignaal is bepalend). Welk team heeft de meeste punten na 4 minuten?

WEEK 2: 4 KANT LOOP (FOCUS)

DOEL

Constant tempo leren lopen (zelfde afstand afleggen in steeds dezelfde tijd)

DUUR

20 minuten

OPZET

- Zet 3 of 4 vierkanten in elkaar uit (grootste is 200 m/zijde 50 m en kleinste is 120m/zijde 30m.)
- De leerlingen moeten in één minuut één ronde hebben gelopen.
- Snelle lopers kiezen het buitenste vierkant, minder snelle lopers er binnenin.
- Laat de richtingen per vierkant afwisselen, zodat leerlingen elkaar tegemoet lopen en kunnen aanmoedigen.
- Er wordt eerst een minuut proef gelopen (om de 15 sec. fluiten en de leerlingen moeten dan één zijde gehad hebben, na deze minuut kunnen de leerlingen wisselen van vierkant)
- Het is snel duidelijk hoe ver de leerlingen nog moeten lopen, bijv. 3 min = 3 rondjes.
- Loop drie series van 4 minuten, met tussenin steeds 1 minuut (actieve) rust.

Tempo: tempo 1- tempo 2- tempo 3



SOCIALE INSTRUCTIE

Individueel lopen heeft de voorkeur, maar lopen in tweetallen is ook een optie. Laat leerlingen een partner in hetzelfde tempo zoeken of deel ze zelf in als docent.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Plaats op één van de zijdes een bootcamp uitdaging (touwladder/matten/kasten/horden), zodat de aandacht van de meters afgehaald wordt (tip: maak de afstand van de zijde hier wel wat korter!)

Maak de bootcamp uitdaging in elk vierkant anders, zodat het uitdagend is om een ander vierkant te nemen.

- **TOUW** (hinkpassen links rechts) / **TOUWLADDER**: techniek / **BLOK**: eroverheen



Loop deze oefening met hartslagmeters om leerlingen bekend te maken met hun eigen hartslag in een bepaald tempo



Iedereen loopt op zijn eigen tempo. Dat is de basis van IRun2BFit!



Werk met een puntentelling: beloon een constant tempo door de leerlingen die elke keer goed uitkomen een punt te geven en na afloop bepalen wie de meeste punten heeft behaald.



Prima ook buiten uit te voeren, hier kunnen grotere rondes uitgezet worden

WEEK 2: MONEY MONEY MONEY BINNEN (FUN)

DOEL

Speelse vorm met daarbij een link naar theorie

DUUR

25 minuten



OPZET

- Verdeel de klas in teams van vier leerlingen; ze kiezen zelf een naam voor hun team.
- Zet een grote en een kleinere ronde uit. Doe dit al naar gelang de ruimte in elkaars verlengde (kleine ruimte) of met hetzelfde eindpunt (grotere ruimte)
- Op het verste punt van beide rondes ligt dezelfde vragenlijst (algemene kennis vragen). Elk groepje start met een kleine ronde, als ze terug komen geven ze het nummer van de vraag door en het antwoord aan de spelleider. De spelleider controleert het antwoord.
- Vraag goed = team krijgt €10,- van de spelleider en mogen ze weer een kleine ronde lopen. Fout = geen geld en een grote ronde lopen.
- 15 minuten spelen: Welk team heeft het meeste geld in kas verzameld?
- Optioneel: daarna nog 10 minuten (bootcamp)rondjes lopen en de teams kunnen elke minuut afkopen. Docent bepaalt de afkoopsom.

Tempo: tempo 2

SOCIALE INSTRUCTIE

Het team met meeste geld aan het einde van het spel wint en mag de rest van de les indelen!

Je loopt in viertallen; dit kan een combinatie van snelle lopers en minder snelle loper zijn. Je kunt ook de leerlingen zelf laten kiezen, dat motiveert de leerlingen soms meer, dit is ook afhankelijk van de groep die je hebt.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Maak van de grote ronde een bootcamp ronde met obstakels (touwladder/matten/kasten), zodat het genot van een goed beantwoorde vraag ook echt gevoeld wordt.

- BLOK: erover / BANK ANDERSOM: balanceren / HORDE: onderdoor



Geef elke groep de mogelijkheid een aantal verdubbelers in te zetten. Bij een fout antwoord kost het ze geld!



Op een buitenveld of park kan het verschil tussen de kleine en grote ronde wat groter gemaakt worden.

WEEK 2: MONEY MONEY MONEY BUITEN (FUN)

DOEL

Speelse vorm met daarbij een link naar theorie

DUUR

25 minuten



OPZET

- Verdeel de klas in teams van vier leerlingen; ze kiezen zelf een naam voor hun team.
- Men start allemaal van 1 centrale plaats. Van daar uit vertrekken de groepjes naar de tien posten, die verdeeld zijn over de buitenlocatie.
- Bij de posten ligt een vraag (algemene kennis vragen, bij elke post weer andere vraag). Als het groepje terugkomt, geven ze het nummer van de post door en het antwoord aan de spelleider. De spelleider controleert het antwoord.
- Vraag goed = team krijgt €10,- van de spelleider en mogen ze weer naar de volgende post. Fout = geen geld, leerlingen doen een extra ronde / bootcamp-parcours.
- 15 minuten spelen: Welk team heeft het meeste geld in kas verzameld?
- Optioneel: daarna nog 10 minuten (bootcamp) rondjes lopen en de teams kunnen elke minuut afkopen. Docent bepaalt de afkoopsom.

Tempo: tempo 2

SOCIALE INSTRUCTIE

Geef geblesseerde leerlingen de rol van vragenstellers bij de posten. Ook kunnen zij erop toezien dat de teams weer netjes naar de centrale post teruglopen.

Je loopt in viertallen; dit kan een combinatie van snelle lopers en minder snelle loper zijn. Je kunt ook de leerlingen zelf laten kiezen, dat motiveert de leerlingen soms meer, dit is ook afhankelijk van de groep die je hebt.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Maak van de extra ronde een bootcamp ronde met hindernissen (hoepels, hordes, touwladders, sloopstouwen).



Geef elke groep de mogelijkheid een aantal verdubbelaars in te zetten. Bij een fout antwoord kost het ze geld!



Leuk om gebruik te maken van glooiingen en verstopte plekjes, voor het plaatsen van de vragen.

WEEK 3: ADEMHALINGSLOOP (FOCUS)

DOEL

Koppeling van beweging aan eigen gevoel. Inzicht in eigen ademhaling.

DUUR

25 minuten



OPZET

- Zet een parcours uit van 50 – 100 meter, afhankelijk van de beschikbare ruimte.
- Tel en noteer het aantal inademingen per minuut
 - Voordat je gaat lopen
 - Na 3 minuten stevig wandelen (tempo 1)
 - Na 3 minuten joggen/dribbelen (tempo 2)
 - Na 3 minuten hardlopen (tempo 3)
 - De wedstrijdlopers mogen bovendien de ademhaling tellen na 3 minuten wedstrijdtempo (tempo 4)
- Iedereen telt daarnaast de ademhaling 1 minuut na herstel van de laatste loop.

Tempo: tempo 1- tempo 2- tempo 3 (- tempo 4)

SOCIALE INSTRUCTIE

Probeer leerlingen klassikaal bekend te maken met hun eigen ademhaling (bewegen is beleven!):

- Adem je door buik- of borstademhaling?
- Is de ademhaling bij iedereen even snel?
- Is de ademhaling bij iedereen evenveel afgenomen na herstel?

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Plaats op één van de zijdes van het parcours een bootcamp uitdaging (touwladder/matten/kasten/hoepels/balanceren), zodat de aandacht van de meters afgehaald wordt.

- *SLALOM: tussen hoge palen slalommen*



Loop deze oefening met hartslagmeters om leerlingen bekend te maken met hun eigen hartslag in combinatie met het aantal ademhalingen. Hoe hangen deze samen?



Een leuke variant hierop, ter verdere verdieping en prima in een kleine ruimte: laat leerlingen een afstand afleggen op één ademdeug. Om dit te controleren, moeten ze geluid blijven maken. Wie komt het verst? En wat zegt dit?

WEEK 3: BIATLONRUN (FUN)

DOEL

Fun, samen lopen met een spelelement.

DUUR

20 minuten

OPZET

- Verdeel de klas in teams van vier leerlingen; ze kiezen zelf een naam voor hun team.
- Zet een grote en een kleinere ronde uit. Doe dit al naar gelang de ruimte in elkaars verlengde (kleine ruimte) of met hetzelfde eindpunt (grotere ruimte)
- Op een verhoging (bank, tafel) plaats je een kegel of een blikje
- Maak een werplijn op ongeveer 4 meter van de verhoging en leg hier een aantal pittenzakjes neer
- Leerlingen gaan gooien: mis = grote ronde, raak = kleine ronde
- Ook leuk in een andere niet-alledaagse vorm: denk aan ringwerpen (fietsband of hoepel met pylon), golf of korfbal. Of kies voor meerdere spellen, leerlingen kunnen dan kiezen welke ze doen.

Tempo: tempo 1 - tempo 2- tempo 3



SOCIALE INSTRUCTIE

Koppel bij voorkeur een snelle loper aan een minder snelle loper. Je kunt ook de leerlingen zelf laten kiezen, dat motiveert de leerlingen soms meer, dit is ook afhankelijk van de groep die je hebt.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Maak van de grote ronde een bootcamp ronde met obstakels (touwladder/matten/kasten/hoepels/balanceren), zodat het genot van een goed beantwoorde vraag ook echt gevoeld wordt.

- **MATTEN:** erover / **BANK ANDERSOM:** balanceren / **HORDE:** eronderdoor



Geef geblesseerde leerlingen een rol als spelleider, zij kunnen bijhouden of een grote ronde gelopen moet worden of niet. Ook kunnen ze de kegels en zakjes op de goede plek leggen. Iedereen doet mee!



Leerlingen tellen hun aantal gelopen rondjes. Welk team heeft de meeste kleine rondjes gelopen?



Op het sportveld of in het park kun je de rondes lekker groot maken, maak bijvoorbeeld een grote ronde van 200 meter en een kleinere van 100 meter.

WEEK 4: PYLONEN-UITDAGING (FOCUS)

DOEL

Het gelijkmatig leren lopen op een eigen tempo.

DUUR

25 minuten

OPZET

- Individueel of in tweetallen
- Er wordt een ronde van 100/200 meter uitgezet door middel van pylonen met een onderlinge afstand van 20 meter.
- Kies een uitdaging: doel is zijn/haar tempo zo gelijkmatig mogelijk te lopen. Lopen op drie uitdagingen:
 - Uitdaging 1: 140 m/ minuut = 8,4 km/h → 7 pylonen per minuut
 - Uitdaging 2: 180 m/ minuut = 10,8 km/h → 9 pylonen per minuut
 - Uitdaging 3: 220 m/ minuut = 13,2 km/h → 11 pylonen per minuut
- Gedurende 10 minuten wordt door leerlingen steeds geprobeerd per minuut steeds een gelijk aantal pylonen te passeren. Docent klapt of fluit bij elke minuut; leerlingen roepen steeds hun aantal pylonen.
- Neem 2 minuten (actieve) pauze; leerlingen kiezen voor de tweede ronde weer een uitdaging.

Tempo: tempo 1 - tempo 2 - tempo 3



SOCIALE INSTRUCTIE

Eventueel in tweetallen, kies dan wel iemand van je eigen tempo. Laat geblesseerde leerlingen optreden als spelleider (fluiten/klappen/roepen na halve minuut).

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Plaats op één gedeelte van het parcours een bootcamp uitdaging (touwladder/hoepels/balanceren), zodat de aandacht van de meters afgehaald wordt.

Gebruik, voor afwisseling en intensiteit, de pauze voor bootcamp-oefeningen:

- tijgeren over gras of door het zand, en planken met salueren 1 minuut. (afb. 12)
- opdrukken met de benen op een verhoging. Variatie, op 1 been. (afb. 17 + 18 + 19)

- **TOUWLADDERS: techniek**



Kies buiten eens voor een afwijkende route (bijv. acht-vorm) in plaats van een vierkant. Kijk uit met kruisende klasgenoten.



Eventueel met puntentelling:

- elke ronde gelijkmatig lopen geeft je 3 punten
- loop je in een minuut sneller dan een aftrek van 1 punt
- loop je in een minuut trager dan een aftrek van 2 punten

WEEK 4: DEATH ROAD (FUN)

DOEL

Coördinatie; lopen met een spelelement;
samenwerking

DUUR

20 minuten

OPZET

- Verdeel de klas in twee teams.
- Op de ene zijlijn (ter hoogte van de middellijn) zet je twee turnkasten, evenals aan de andere kant.
- Team A probeert over de 'Death Road' van de ene kant naar de andere kant te komen. Team B probeert Team A af te gooien door middel van foamballen (trefballen).
- Leerlingen kunnen terugkomen doordat iemand van team A op de 'Death Road' de bal vangt.
- Het spel is afgelopen als alle lopers van Team A afgegooid zijn.

Tempo: tempo 1 - tempo 2 - tempo 3

SOCIALE INSTRUCTIE

Kunnen de leerlingen in team A elkaar helpen om de overkant te bereiken? Bijvoorbeeld door samen te vertrekken? Door een goede vanger mee te nemen?

Speel op tijd (en met puntentelling) om de intensiteit te verhogen.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Het team dat wint mag een leuke bootcamp opdracht verzinnen voor het verliezende team.



Speel met een puntentelling: Raakgooien = +1 voor B; De overkant bereiken zonder treffers = +1 voor A; Vangbal = +5 voor A



Link 2 <https://youtu.be/CtKe3mLsH3I>

WEEK 5: ESTAFETTELOPEN BINNEN (FOCUS)

DOEL

Lopen met een spelelement

DUUR

20 minuten



OPZET

- Leerlingen maken teams van 4.
- De eerste van elk team loopt naar de overkant hier ligt een hoepel klaar. De eerste leerling gaat door de hoepel.
- Hij loopt terug en neemt de volgende leerling mee. De leerlingen vormen een ketting.
- De leerlingen moeten nu 1 voor 1 door de hoepel zonder dat de ketting verbroken wordt. Zo gaat het door tot dat iedereen heen en weer is geweest. Gaat de ketting los dan opnieuw beginnen.
- Als iedereen weer is opgehaald, dan ook weer iedereen kwijt raken. Je bent dan pas klaar als er uiteindelijk weer 1 leerling overgebleven is.

Tempo: tempo 2 – tempo 3

SOCIALE INSTRUCTIE

- Maak teams met een mengeling van snelle lopers en minder snelle lopers: moedig elkaar aan!
- Als dit een negatieve dynamiek oplevert, kies dan voor een aparte wedstrijd voor teams met snelle lopers (hardlopers, wedstrijdlopers) en minder snelle lopers (starters en joggers).

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Zet obstakels neer om het lopen te doorbreken (touwladders/matten/kasten/fietsbanden)

Variaties op hoepel: doorgeven van een medicin ball (medicijn bal) (over of langs zij), en dan pas mogen lopen met bal in de hand.

- SLALOM: tussen hoge palen slalommen



Laat de leerlingen zelf viertallen maken zodat ze meer gemotiveerd worden. Bij klas met lage motivatie: de leerlingen maken zelf tweetallen en de docent zet tweetallen bij elkaar, om een viertal te krijgen.



Zet meerdere parcoursen uit om teams tegelijkertijd tegen elkaar te kunnen laten lopen

WEEK 5: DOBBELBAL (FUN)

DOEL

Intensieve funtraining met spelelement

DUUR

25 minuten

OPZET

- Zet twee banken op de kant aan beide zijdes van het volleybalveld.
- Verdeel de klas in 2 teams en stel ze in een rij op aan de zijlijn.
- De eerste in de rij van elk team gooit met de dobbelsteen.
- Het aantal gegooiden bepaalt hoeveel spelers in het veld mogen van elk team.
- Als er gescoord wordt op de platte kant van de bank, wisselen beide teams.
- Er wordt opnieuw gegooid.
- Dit spel is te doen in verschillende vormen (voetbal, hockey, basketbal, korfbal etc.)

Tempo: tempo 1 - tempo 2 - tempo 3

SOCIALE INSTRUCTIE

- Laat leerlingen zelf een vorm voorstellen voor meer betrokkenheid
- Speel met keepers en goals

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Het team dat wint mag een leuke bootcamp opdracht verzinnen voor het verliezende team.



Speel op tijd en onthoud het aantal gemaakte punten van elk team: wie heeft na 20 minuten het meeste aantal punten?



Leuke oefening om buiten te doen met grotere goaltjes en vaste keepers



WEEK 6: DUO-LOOP (FOCUS)

DOEL

Regelmatig lopen te kunnen volhouden en op hetzelfde moment samen bij start terug zijn.

DUUR

20 minuten

OPZET

- Formeer duo's zodat leerlingen gezamenlijk op het gemiddelde groepstempo lopen: dus starters koppel je aan wedstrijdlopers en joggers aan hardlopers.
 - De duo's lopen elkaar in een ronde tegemoet: ze starten in tegengestelde richting. Let op voor tegenliggers: linksom in de buitenring, rechtsom in de binnenring.
 - Als de duo's elkaar passeren, draaien ze om elkaar heen en lopen beiden in tegengestelde richting weer terug. Doel is op hetzelfde moment samen bij start terug; hier draait men om en begint men opnieuw.
 - Dit herhaalt zich 5 keer (200m ronde) of 10 keer (100m ronde). Ieder duo loopt dus 2 kilometer gezamenlijk.
 - Na een pauze herhaal je de hele oefening 2 keer. Als duo loop je 3 series van 2 kilometer
- Tempo:** tempo 2 - tempo 3

SOCIALE INSTRUCTIE

- Laat leerlingen zelf teams maken of deel ze als docent in.
- Samen een prestatie neerzetten, daar gaat het om. Starters en joggers lopen in tempo 2-3 en hardlopers en wedstrijdlopers in tempo 3-4 (gezamenlijk loop je steeds 2 kilometer).

BOOTCAMP INSTRUCTIE

In plaats van om elkaar heen draaien, doe je samen een bootcamp-oefening:

- Superman met aantikken (afb 8). Variatie: vanuit voorligsteun. Eigen tempo vijf keer tikken. (afb. 8)
- Een maakt een plank, de ander legt zijn voeten op diens rug en doet 5 push-ups.
- Of met item: Eén van de twee neemt bij de start een bal mee en geeft deze door aan zijn partner. Zwaarder: autoband. Probeer nog steeds op hetzelfde moment bij start te zijn!



Help elkaar, moedig elkaar aan. Samen bewegen, met respect voor ieders tempo.



Deze oefening is makkelijker uit te voeren in een park of buitenlocatie met een grote ronde. Met bootcamp instructie wordt er ook nog een fun elementje in gebracht.



Link 5 <https://youtu.be/dKvxN5sK-i4>

WEEK 6: ZINTUIGENLOPEN BINNEN (FUN)

DOEL

Lopen met een spelelement; gewaarwording en reactievermogen

DUUR

20 minuten

OPZET

- Leerlingen maken zelf tweetallen.
- Er zijn drie zintuig-vormen waarbij de tweetallen elkaar gaan uitdagen: Zien, Horen en Voelen.
- Wijs drie spelleaders aan (voor elke vorm één), bijvoorbeeld geblesseerde leerlingen.
- 'Zien': zet aan het begin van de race (vóór de spelleider) vier pylonen van verschillende kleuren neer. Doe dit ook aan het einde. Op het moment dat de spelleider een kleur aanwijst, moet het tweetal racen wie als eerste dezelfde kleur aantikt aan het einde.
- 'Horen': zet aan het einde van de race vier pylonen van verschillende kleuren neer. Op het moment dat de spelleider een kleur noemt, moet het tweetal racen wie als eerste dezelfde kleur aantikt aan het einde.
- 'Voelen': de spelleider staat achter het tweetal en tikt hen aan op een plek die correspondeert met de pylon waar ze naar toe moeten rennen: linkerbeen (pylon 1), linkerarm (pylon 2), rechterbeen (pylon 3), rechterarm (pylon 4).
- Zet de drie vormen naast elkaar uit, zodat de klas een aantal keer verschillende runs kan doen. Wissel van tweetallen om variatie erin te brengen.

Tempo: tempo 2 - tempo 3- (tempo 4)

SOCIALE INSTRUCTIE

Wissel in de rol van spelleaders en renner, zodat elke leerling ook de rol van spelleider kan oppakken.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Zet obstakels neer om het lopen te doorbreken (touwladders/matten/kasten/fietsbanden)

MATTEN OP BANKEN: eronderdoor



Laat de spelleaders ook af en toe een 'schijnbeweging' maken zodat de tweetallen scherp blijven: Bijv. door het haar strijken i.p.v. wijzen bij 'Zien', een ander woord bij 'Horen', een andere plek bij 'Tast'



Tel voor elke gewonnen race 1 punt. Welke leerling heeft de meeste punten verzameld? Voor wat extra uitdaging: zet de pylonen aan het einde wat verder uit elkaar



Leuke oefening om buiten te doen en op die manier zintuigen verder te verdiepen. Hoe is buiten bewegen anders dan binnen bewegen?



Link 6 <https://youtu.be/o05HizBgDQ>

WEEK 6: MUZIEKLOOP (FUN)

DOEL

Bewegen op muziek, variatie lopen op ritme, coördinatie, creativiteit en verrassing

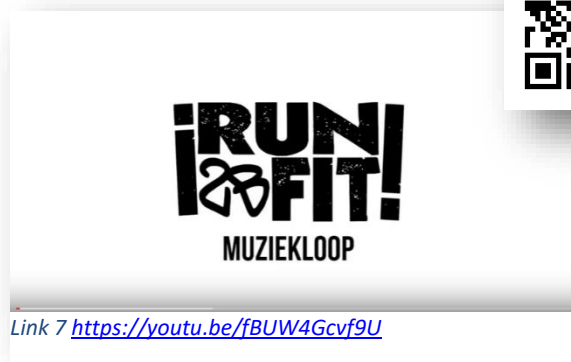
DUUR

10 minuten

OPZET

- geluidsinstallatie met USB (mp3) of cd wisselaar
- leerlingen mogen hun favoriete beweegnummers meenemen
- elke klas mag gezamenlijk 3 voorkeuren uitspreken 2 x vlot, 1 x rustig
- leerlingen lopen op ritme van de muziek: 3 min. vlot, 2 min. rustig, 3 min. vlot
- steeds 1 min. pauze in periode wisseling van nummer

Tempo: tempo 2 - tempo 3



SOCIALE INSTRUCTIE

Als de spelleider "FREEZE" roept, moet iedereen stil blijven staan. Degene die beweegt, doet 10 push-ups (op knieën). Als de spelleider "BOOTCAMP" roept, doet iedereen een Burpee, Push-Up, Plank of een bootcampoefening naar keuze.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Gebruik de minuut pauze voor bootcamp oefeningen, of spreek af dat je bepaalde oefeningen doet op momenten in de muziek (bijvoorbeeld Burpee (afb. 21), Push-Up (afb. 19), Plank (afb 10), sit-up(afb. 12)



Laat een leerling de rol van spelleider overnemen



Zorg voor mobiele geluidsinstallatie. Zo veel mogelijk de oefeningen op de ritme van de muziek. Muziek aan laten staan gedurende oefening. 1 minuut.

WEEK 7: TRIO-LOOP (FOCUS)

DOEL

Samenwerking, samen een prestatie neerzetten. Tevens in te zetten als Testloop.

DUUR

20 minuten

OPZET

- Opzet vergelijkbaar met 4 Kant Loop (Week 2), maar nu iets hoger tempo én meer gericht op teamprestatie (drietallen met pauzerende loper).

- Maak teams van drie leerlingen van dezelfde loopstijl.

- Zet 3 rondes/vierkanten in elkaar uit (grootste is 220 m/zijde 55 m en kleinste is 140m/zijde 35 m)

- Steeds zijn 2 van de 3 leerlingen aan het lopen, bij elke doorkomst neemt één leerling een ronde rust en stapt de pauzerende loper in. Lopen met drie uitdagingen:

Uitdaging 1: 140 m/ minuut = 8,4 km/h → 2800 meter in 20 min. → 4200 meter in 30 min.

Uitdaging 2: 180 m/ minuut = 10,8 km/h → 3600 meter in 20 min. → 5400 meter in 30 min.

Uitdaging 3: 220 m/ minuut = 13,2 km/h → 4400 meter in 20 min. → 6600 meter in 30 min.

Tot hoeveel meter kom je samen in 20 minuten?

- Variatie-milder: Loop 10 minuten lang en wissel hierna (én twee minuten pauze) van drietallen.

- Variatie-intensiever: Zet in als testloop, probeer 30 minuten lang in hetzelfde tempo te blijven lopen. Derde loper houdt geen rust, maar beweegt in tegengestelde richting.

Tempo: tempo 2 - tempo 3

SOCIALE INSTRUCTIE

- Laat leerlingen zelf teams maken of (in lastige groep) deel ze als docent in.

- Elk groepje vormt een team, kies voor je eigen uitdaging en probeer elkaar te helpen.

- Zet de favoriete muziek van de groep op; deze oefening valt niet mee!

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Plaats op één/twee van de zijdes een bootcamp uitdaging (hekjes/horden voor sprong, touwladders voor stapjes), zodat de aandacht van de meters afgehaald wordt (tip: maak de afstand van de zijde hier wel wat korter)

HORDEN EN TOUWLADDERS: eroverheen



Help elkaar! De loper die net gepauzeerd heeft, is net wat frisser. Dus die kan zijn partner ondersteunen.



Op het sportveld of in het park kun je in plaats van vierkanten beter voor rondes kiezen, dit zorgt voor minder belasting op spieren/gewrichten.



WEEK 7: HOUSE OF CARDS BINNEN (FUN)

DOEL

Lopen met een spelelement

DUUR

20 minuten

OPZET

- Verdeel de klas in 4 teams, te weten team 'ruiten', 'harten', 'klaveren' en 'schoppen'.
- Zet aan de ene kant van de gymzaal vier pylonen, aan de andere kant van de zaal maak je een vak waarin je een stok kaarten omgekeerd op de grond verspreid.
- Elk team start bij de eigen pylon, op fluitsignaal rent de eerste loper naar het kaartenvak en draait er ééntje om.
- Als het van je eigen kleur is, mag je deze meenemen. Zo niet, moet je hem weer omdraaien.
- Welk team heeft als eerst al zijn kaarten compleet?
- **Variaties:** Ook leuk als Scrabble Run (LL rennen een route en nemen iedere keer 1 letter mee. Deze letter correspondeert met een cijfer (=aantal punten). Met deze letters maken ze woorden. Bijv. in een bepaald thema net zoals bij scrabble. Na verloop van tijd stopt de tijd. Welk groepje heeft de meeste punten?

Tempo: tempo 2 - tempo 3- (tempo 4)

SOCIALE INSTRUCTIE

- Laat geblesseerde leerlingen optreden als speelleider, zij controleren de kaarten-omdraaiers (niet meer dan een tegelijk, behalve met Joker)
- Als je een Joker omdraait en je brengt deze terug, mag de volgende loper twee kaarten omdraaien.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Zet obstakels of hindernissen neer om het lopen te doorbreken, zoals banken, touwladders of hoepels

BANK, al dan niet ANDERSOM: balanceren BRUG MET LIGGER: kopro!



Laat de leerlingen zelf viertallen maken zodat ze meer gemotiveerd worden en in groepen lopen.



Geef degene/het team met de meeste verzamelde kaarten/gemaakte woorden 10 bonuspunten



Link 8 <https://youtu.be/L6qvl44qb1A>

WEEK 7: HOUSE OF CARDS BUITEN (FUN)

DOEL

Lopen met een spelelement

DUUR

20 minuten



OPZET

- Twee setjes speelkaarten in een bak doen (cijfer/plaatje naar beneden).
- Zet een ronde of een leuk parcours uit van +/- 300/400 meter.
- Elke leerling mag een kaart trekken bij doorkomst bij de start. Bij terugkomst mag je weer een kaart pakken enz.
- Degene die de meeste punten heeft, is de winnaar. Cijfertelling 1-10, plaatje=10, Aas=11, Joker= 15
- Als je snel loopt, kun je veel kaarten binnen halen. Als je geluk hebt, trek je steeds een hoge: zo kan iedereen winnen.

Tempo: tempo 2 - tempo 3- (tempo 4)

SOCIALE INSTRUCTIE

- Je kan het doen op tijd of als alle kaarten op zijn stopt het spel. (even aantal kaarten aanpassen aan het aantal leerlingen).
- Let op onderling ruilen !
- Als toevoeging: je kunt ook zeggen dat ze 10 rode/zwarte kaarten bij elkaar moeten verzamelen of 10 kaarten van een soort bij elkaar moeten krijgen!

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Zet obstakels of hindernissen neer om het lopen te doorbreken, zoals banken, touwladders of hoepels



Laat de leerlingen zelf viertallen maken zodat ze meer gemotiveerd worden en in groepen lopen.



Geef degene/het team met de hoogste aantal verzamelde kaarten 10 bonuspunten



Verstop op een buitenlocatie extra kaarten of laat leerlingen een moeilijke denk/doe opdracht doen voor extra kaarten

WEEK 8: AFSTANDS-REGISTRATIELOOP (FOCUS)

DOEL

Gelijkmatig tempo aan leren houden, de afstand ontdekken die je gaat lopen in tempo 3, het vermoedelijke tempo van het eindevenement.

DUUR

25 minuten

OPZET

- Zet een ronde van ongeveer 100 meter uit
- Laat leerlingen een aantal proefminuten in tempo 2 of tempo 3 lopen
- Neem twee herstelminuten en leg uit waarom in tempo 3 gelopen wordt – dit is waarvoor je getraind hebt!
- Leerlingen gaan nu 15 minuten tempo 3 vasthouden
- Probeer een tempo te vinden dat bij jou past, maar volg de instructie
- Kijk eens waar je nu staat: Hoeveel meters heb je gelopen? Hoe voelde het tempo? Heb je vertrouwen in het eindevenement? Koppel terug naar het persoonlijke doel van de leerlingen. Wat is de drijfveer?

Tempo: tempo 2 - tempo 3

SOCIALE INSTRUCTIE

Tempo: tempo 3, te weten:

- voor een starter was dit tempo in het begin aan de hoge kant. Maar kijk eens waar je nu staat: Gefeliciteerd! Het eindevenement ga jij jezelf verbazen.
- voor hardlopers: mag het een beetje moeite kosten maar je weet zeker dat je nog iets harder kunt.

Gaat het te hard of heb je een pijntje? Spaar je voor het eindevenement. Blijf in tempo 2 lopen, probeer te blijven joggen (dus niet te wandelen).



Bespreek met leerlingen de lopersetiquette voor het evenement (niet met teveel naast elkaar, wandelen aan de rechterkant, niet te snel starten etc.)



WEEK 8: LETTERLOOP

DOEL

Coördinatie/creativiteit/ observatie.

DUUR

25 minuten

OPZET

- 15 pylonen (rijen / 15 m x 25 m)
- pen en papier voor alle lopers
- Teams van vier leerlingen: 3 lopers / 1 observant
- briefjes met 4 letterwoorden van te voren klaarmaken, vouwen en in grabbelton stoppen
- spelleider houdt toezicht en geeft eindsignaal

SOCIALE INSTRUCTIE

- spelleider geeft startsignaal
- lopers trekken briefje uit de grabbelton (1 observant blijft aan de zijlijn)
- lopers lopen de letters, verplicht gebruikmakend van pylonvlakken.
- observant noteert het woord, voegt zich daarna bij de lopers
- 1 van de 3 andere lopers wordt observant
- volgende woord uit de grabbelton enz....
- Welk team heeft de meeste (correct gespelde) woorden opgeschreven in 5 minuten?

Tempo: tempo 2 - tempo 3

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Het team dat wint mag een leuke bootcamp opdracht verzinnen voor het verliezende team.



Laat de leerlingen zelf viertallen maken zodat ze meer gemotiveerd worden. Bij klas met lage motivatie: de leerlingen maken zelf tweetallen en de docent zet tweetallen bij elkaar, om een viertal te krijgen.



Zet meerdere letter-parcoursen uit om teams tegelijkertijd tegen elkaar te kunnen laten lopen



Link 9 <https://youtu.be/OQ7KE66ecUU>

EXTRA: MY SPACE! (FUN)

DOEL

Spierversterkende oefening met plezier- en wedstrijdelement

DUUR

10 minuten

OPZET

- Maak in de zaal een aantal 'ringen' (met matten, pionnen of touw), een 'ring' per tweetal.
- Leerlingen moeten op knieën en handen zitten!
- Op het fluitsignaal gaan leerlingen hun ring verdedigen, door de ander eruit te duwen. Hou wel rekening met elkaar, het moet niet te lomp worden. Spreek vooraf wat regels af.
- Als je wint, schuif je door naar rechts. Als je verliest, schuif je door naar links.



SOCIALE INSTRUCTIE

Laat leerlingen teams van twee maken, om zo 2 tegen 2 te spelen. Koppel de sterke aan de minder sterke leerling. Koppels moeten dan ook aan een tactiek werken.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

In plaats van op de knieën, kunnen leerlingen de oefeningen in voorligsteun doen (afb.9). Doel is dat om de balans van de ander te verstoren, zodat hij/zij omvalt. Doe hierbij wel voorzichtig, let op dat je niet op je kin terecht komt.



Werk met een puntentelling. In de 'sterkste' ring (helemaal rechts) kun je 1 punt verdienen.



Ook prima op het buitenveld of in het park te doen, bijvoorbeeld in het zachte gras

EXTRA: BOOTCAMP-RUN (FUN)

DOEL

Lopen met een spel- en bootcampement.

DUUR

25 minuten

OPZET

- Verdeel de klas in teams van vier
- Stel zes standaardoefeningen op en geef ze een nummer van 1 tot 6
- Zet een kleine ronde uit (50m-100m) en maak een dobbelsteenvak
- Teams lopen een ronde en gooien, aangekomen bij het vak, met een dobbelsteen. Ze doen de oefening die correspondeert met het aantal ogen van de dobbelsteen.
- Welk team heeft als eerste alle nummers gegooid?



SOCIALE INSTRUCTIE

Laat de leerlingen zelf de zes standaardoefeningen verzinnen voor meer betrokkenheid. Wanneer dit niet lukt of de begeleider gaat hiermee niet akkoord, zie onderstaande zes verschillende oefeningen waarop gevarieerd kan worden:

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| 1. Dippen | 10x (afb. 20) |
| 2. Kruip tijgeren op de plek | 10x (afb. 12) |
| 3. Sit-ups | 10x (afb. 13) |
| 4. Squadsprongen | 10x (afb. 2) |
| 5. Uitstap-pas/sprongen | 10x (afb. 4) |
| 6. Opdrukken | 10x (afb. 17/18/19) |



Laat de leerlingen zelf viertallen maken zodat ze meer gemotiveerd worden. Bij klas met lage motivatie: de leerlingen maken zelf tweetallen en de docent zet tweetallen bij elkaar, om een viertal te krijgen.



Speel op tijd en tel het aantal ogen als punten: wie heeft na 25 minuten het meeste aantal punten?



Op een buitenveld of park kan het verschil tussen de kleine en grote ronde wat groter gemaakt worden.

EXTRA: QUIZMASTERS (FUN)

DOEL

Lopen met een spel- en kenniselement.

DUUR

25 minuten



OPZET

- Verdeel de klas in teams van vier leerlingen; ze kiezen zelf een naam voor hun team.
- Zet een grote ronde uit, met hierin een kleine ronde; de grootte ervan is afhankelijk van de ruimte.
- Het eerste team begint (volgorde op basis van schattingsvraag: hoeveel meter heeft de marathon?)
- De quizmaster heeft kaartjes met meerkeuze vragen.
- Leerlingen rennen de grote ronde en aan het einde hiervan staat de quizmaster
- De quizmaster stelt de eerste vraag Is het antwoord goed = kleine ronde rennen, is het antwoord fout = grote ronde rennen.
- Welk team heeft als eerste alle vragen goed beantwoord?

SOCIALE INSTRUCTIE

Laat geblesseerde leerlingen de rol van quizmaster spelen. Als docent kun je je dan meer richten op het sociale proces. Benadruk het belang van samenwerking, probeer alle mogelijke kennis in de groep te gebruiken.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Maak van de grote ronde een bootcamp ronde met obstakels (touwladder/matten/kasten), zodat het genot van een goed beantwoorde vraag ook echt gevoeld wordt.



Laat de leerlingen zelf viertallen maken zodat ze meer gemotiveerd worden. Bij klas met lage motivatie: de leerlingen maken zelf tweetallen en de docent zet tweetallen bij elkaar, om een viertal te krijgen.



Op een buitenveld of park kan het verschil tussen de kleine en grote ronde wat groter gemaakt worden.

EXTRA: SCHILDBAL (FUN)

DOEL

Werpspel, energizer, teamwork

DUUR

20 minuten



OPZET

- Verdeel de klas in tweetallen
- $\frac{3}{4}$ deel van de tweetallen (verdedigers) krijgt per tweetal een schild (turnmat) en houdt die samen vast
- $\frac{1}{4}$ deel van de tweetallen (aanvallers) krijgen een aantal zachte ballen en proberen daarmee de verdedigers op het lichaam af te gooien.
- Als iedereen af is, stopt het spel en wisselen de rollen

SOCIALE INSTRUCTIE

Aanvallers kunnen het beste zo goed en snel mogelijk overgooien. Er voor de verdedigers: er zijn verschillende tactieken. Al eens gehoord van de schildpadden-formatie?

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Het team dat wint mag een leuke bootcamp opdracht verzinnen voor het verliezende team.



Breng meerdere zachte ballen in het spel voor meer dynamiek



Hoe lang duurt het voordat alle verdedigers zijn afgegooid? Wie uit de klas zijn de beste aanvallers?

EXTRA: CRICKETBAL (FUN)

DOEL

Lopen met een spelelement

DUUR

20 minuten



OPZET

- De klas wordt ingedeeld in tweetallen of kiest ze zelf
- Zet een cricketveld uit van 10 meter lang met 2 pylonen aan weerszijde van het volleybalveld.
- Maak een wicket van pylonen en foam ballen of dobbelstenen
- Elk tweetal mag om beurt slagpartij zijn, de rest is veldpartij. Als er raak geslagen wordt, mogen er runs gemaakt worden door de slagpartij door van de ene naar de andere kant te rennen.
- De veldpartij kiest de werper; deze probeert, steeds al hij de bal heeft, de wicket om te gooien met een stuitbal. Bovendien kan de veldpartij de slagman uit vangen. De veldpartij moet dus zo snel mogelijk de bal weer bij de werper krijgen.
- Op meerdere velden tegelijk te spelen, dus ook geschikt voor kleine ruimtes.

SOCIALE INSTRUCTIE

Maak tweetallen van snelle lopers en een minder snelle loper om samenwerking te verbeteren.
Maak een tweede wicket aan weerszijde van de slagmannen om de moeilijkheid te verhogen.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Het tweetal dat wint mag een leuke bootcamp opdracht verzinnen voor de rest.



Voeg puntentelling toe: elke run = 1 punt, vangbal= 2 punten. Je kunt als tweetal dus punten verdienen als slag- én veldpartij.



Ook erg leuk om buiten uit te voeren op gras, hierdoor is het nog wat moeilijker voor de slagpartij.

EXTRA: SCHAT DE TIJD (FUN)

DOEL

Lopen met een spelelement

DUUR

20 minuten



OPZET

- Alle leerlingen gaan vrij over het veld in rustig tempo lopen en moeten in een aangewezen vak stil gaan staan als ze denken dat er een halve minuut voorbij is.
- Docent drukt stopwatch in. Wie benadert de tijd het best?
- Datzelfde maar nu 1 minuut.
- Op een rondje van 100 meter tot 200 meter loopt de docent voorop en de leerlingen volgen in zijn tempo. Neem de tijd op.
- Vervolgens gaan verschillende leerlingen een keer op kop en proberen het zelfde tempo te lopen. Wie van hen heeft het tempo het beste vastgehouden?

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Zet obstakels neer om het lopen te doorbreken (touwladders/matten/kasten/fietsbanden)



Laat de leerlingen een team maken en een bepaalde tijd per ronde inschatten



Geef degene/het team die het beste schat, punten. De winnaar mag bootcamp oefeningen verzinnen voor de rest.

EXTRA: JAGERBAL (FUN)

DOEL

Lopen met een spelelement

DUUR

20 minuten



OPZET

- Kies 2 jagers, de rest is looper
- De jagers proberen met de jaag bal (een foam bal) lopers af te gooien. Als een looper af is, gaat hij op de bank zitten.
- De lopers hebben ook een (wat hardere) bal waarmee ze niet mogen lopen. Met deze bal moeten ze overspelen en proberen te scoren in een korf of basket.
- Als dit gelukt is, mogen de lopers die af waren het veld weer in.
- Variant: 3 jagers proberen nu met 2 jaag ballen lopers af te gooien.

SOCIALE INSTRUCTIE

De lopers kunnen het beste zo goed en snel mogelijk overgooien. Er voor de jagers: er zijn verschillende tactieken. Kunnen jullie goed samenwerken?

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Zet obstakels neer om achter te verschuilen (matten/kasten)



Breng meerdere zachte ballen in het spel voor meer dynamiek



Hoe lang duurt het voordat alle lopers zijn afgegooid? Hou de tijd bij: wie uit de klas zijn de beste jagers?

EXTRA: SLALOMLOOP (FUN)

DOEL

Duurtraining met accent op coördinatie, wendbaarheid en kracht

DUUR

20 minuten

OPZET

- 200 m parkoers uitzetten met linten of pylonen. Zet meerdere parkoersen uit, zodat er meerdere leerlingen tegelijk lopen.
- om de 3 seconden (fluitsignaal of pieptoon) start een leerling
- terug dribbel (starters en joggers) of joggen (hardlopers en wedstrijdlopers) via zijkanten parkoers
- korte slalom = 20 markeringen, ongeveer 5 meter verschil linker en rechter pylon, lange slalom = 20 markeringen met onderling 10 m verschil



SOCIALE INSTRUCTIE

Korte slalom: wedstrijdtempo, Lange slalom: pittig trainingstempo

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Maak behalve (of in plaats van) pylonen ook gebruik van spongelementen (hordes), touwladders, hoepels en/of fietsbanden.



Laat teams tegen elkaar lopen op 2 parkoersen (tussen klassen of jongens/ meisjes tegen elkaar)



Let op: oneffen parkoers kan door duur van programma leiden tot enkelblessures!

EXTRA: BOMENLOOP (FUN)

DOEL

Lopen in speelse vorm; gebruik maken van de omgeving

DUUR

20 minuten

OPZET

- (pylonen, bomen) binnen 25 m straal (lint, sticker)
- indien nodig spelleider aanwijzen
- 1 tikker / 4 lopers
- Elke ronde duurt 5-10 minuten



SOCIALE INSTRUCTIE

- start loper 1 → loopt naar willekeurig gemerkte andere boom waar loper 2 of 3 staat.
- loper aldaar mag pas lopen als loper 1 contact heeft met de boom.
- loper 2 of 3 zelfde actie etc.
- Wanneer afgetikt, wordt de tikker loper.

BOOTCAMP INSTRUCTIE

Je kunt de pauzeminuten gebruiken voor:

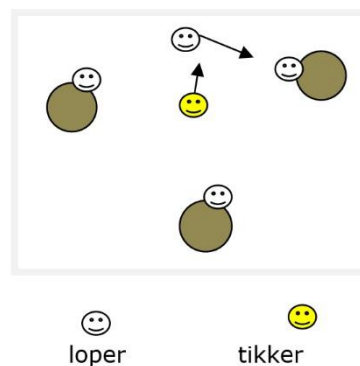
- Diepzit tegen de boom. Variatie: één gestrekte been naar voren, om en om. 1 minuut. (afb. 3)
- Push-up. Wanneer je laag ligt, trek je je knie zijwaarts naar voren. 30 seconden. (afb. 19)



Als in een groepje één iemand vaak de tikker is, dan het groepje van samenstelling wisselen.



In park/bos uit te voeren, wordt leuker in bos met lichte glooiing, oppassen met enkels, oneffen ondergrond.



EXTRA: STOELENDANS (FUN)

DOEL

Speelse loopvorm met accent op reactievermogen, coördinatie en wendbaarheid

DUUR

10 minuten

OPZET

- autoradio of mobiele geluidsinstallatie
- van tevoren gemarkeerde bomen (lint, 1 minder dan het aantal lopers)
- notitieblok met namen deelnemers
- spelleider voor puntennotitie



SOCIALE INSTRUCTIE

- start met dribbelpasje aan de buitenkant langs de stoelen of gemarkeerde bomen. Wanneer er geen stoelen of bomen in de buurt zijn, maak dan gebruik van pionnen of ander materiaal, zoals fietsbanden.
- Voor meer motivatie: laat leerlingen hun eigen muziek kiezen.
- Op moment dat muziek stopt, kiest iedere leerling een vrije stoel of boom.
- De spelleider noteert degene die geen boom of stoel heeft (N.B. stilstaan/te weinig bewegen als muziek speelt is ook 1punt!). Een geblesseerde leerling is de spelleider (je kunt leerlingen ook op eerlijkheid testen door geen spelleider te gebruiken. Dit is afhankelijk van de groep en de sfeer in de klas).
- Zet de muziek weer aan; herhaal de procedure
- Doel voor leerlingen is zo weinig mogelijk punten te verzamelen

Tempo: dribbelpas

BOOTCAMP INSTRUCTIE

De leerlingen die de meeste punten hebben verzameld:

- In tweetallen squat met de ruggen tegen elkaar aan, benen 90° (afb. 3)
- In tweetallen: persoon 1 gaat in voorligsteun, persoon 2 gaat dippen met de handen op de rug van persoon 1. (afb. 9, 20)
- Wanneer het niet lukt om bij elkaar de oefening uit te voeren, ga je dippen met behulp van een stoel. Bij het dippen leun je met je handen op de zitvlakte van een stoel. (afb. 20)



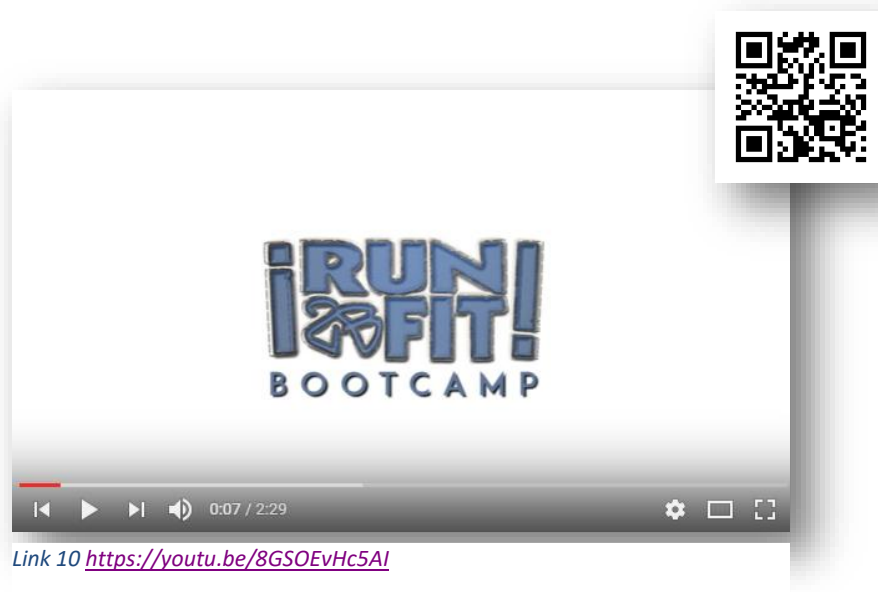
De stoelendans kan prima in het park uitgevoerd worden (bomendans) of op het buitenveld (pionnendans).



hartslagmeting- gemiddelde hartfrequentie individu en groep bekijken (hf notities optellen en delen door aantal deelnemers)

Cooling Down

De invulling van de cooling-down ligt als verantwoordelijkheid helemaal bij de vakdocent zelf. Hierbij kun je denken aan rustig joggen, wandelen of lichte (dynamische) rekoefeningen of combinatie van beiden.

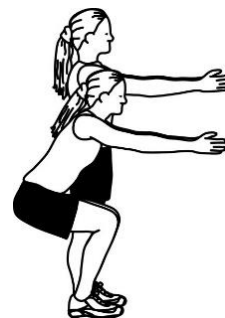


OEFENING**UITLEG****VARIATIES****AFBEELDING****METAFOOR**

1. Squat

Maak een kniehoek van 90 graden, met een rechte rug, met schouders naar achteren voor de juiste houding. De knieën mogen niet voorbij de tenen komen.

Eenbenige squat.

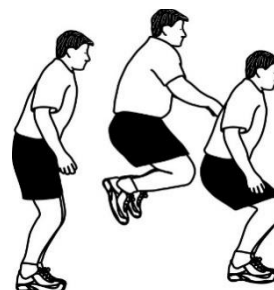


"Ga op een stoel zitten!"

2. Squatsprongen

Maak een sprong en land weer in een squathouding met een hoek van circa 90 graden. Kom weer omhoog. Zet je armen in om de spronghoogte te maximaliseren.

Varieer in het aantal herhalingen of maak er een wedstrijdje. Wie kan er in 5 sprongen de grootste afstand overbruggen zonder te vallen?



"Spring vanuit je stoel in een andere stoel!"

3. Diepzit (tweetallen)

Dezelfde uitvoering als de squat, maar ga bijvoorbeeld tegen een boom of een muur zitten of met de rug, billen en schouders tegen elkaar en probeer te zakken in een squathouding.

Varieer door je voet op te tillen of een been uit te strekken.

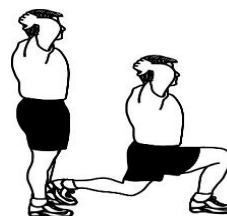


"Ga op de WC zitten!"

4. Squat Lunge

Maak je lang in de starthouding alsof iemand aan je kruintje trekt, stap rustig uit, land op je hak. In beide knieën is er een hoek van 90 graden en de romp is rechtop en de navel ingetrokken op de buikspieren aan te spannen.

Maak het zwaarder door met een voetbal, medicijnbal of bezemsteel uit te stappen en een roterende beweging te maken richting het been dat uitstapt. Of maak er wisselsprongen van.



“Stap over je eigen knie!”

5. Squat lunge met weerstand

Maak dezelfde squat lunge beweging als bij oefening 4, maar stap voorwaarts en maak gebruik van een sleepegewicht voor extra weerstand.

**6. Step-up**

Til je knie op, stap met een vlak voet op de verhoging. Strek je heup maximaal uit om de beweging af te maken. Vergeet in de eindfase niet mooi rechtop te staan en je tenen op te trekken.

Maak de beweging extra moeilijk, door de leerling door te laten stappen. De knie van achterste been komt snel naar voren. Let op: Wanneer de linkerknie voor is, is de rechterarm ook voor, en andersom.

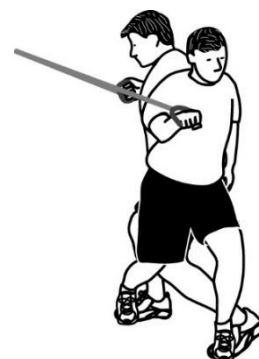


“Stap op en strek je maximaal uit alsof iemand aan je kruintje trekt. Je voetzool blijft vastgeplakt aan de verhoging!”

7. Tweetallen met
weerstand

Voor deze oefening uit in duo's. Bind een weerstandsband om de enkel. Breng de band op spanning en til nu om en om rustig (3 tellen) de knie op.

Maak de oefening zwaarder door verder uit elkaar te gaan staan waardoor er meer weerstand op de band komt.



8. Superman

Ga met handen en knieën op de grond zitten. De ellebogen bevinden zich direct onder de schouders, de knieën direct onder de heupen. Zorg voor een vlakke rug. Strek je linker arm en been tegelijkertijd uit.

Varieer kruislings of steun op handen en tenen (bearplanking)

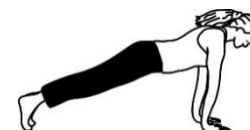


“Strek je maximaal uit en trek je navel in alsof er een touwtje aan zit!”

9. Voorligsteun (met tikken)

Steunen op handen en voeten, het hele lichaam is gestrekt en de handen en ellebogen bevinden zich onder de schouders.

In tweetallen elkaars handen aantikken of als groep in één lijn verplaatsen van links naar rechts en weer terug of een bal naar elkaar overrollen.

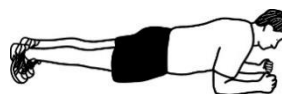


“Een hoge plank!”

10. Planken (op knieën)

De ellebogen bevinden zich direct onder de schouders, trek de navel in om de buikspieren en op spanning te brengen. Strek de benen goed uit en steun op je tenen. Knijp de billen samen voor goede vormspanning.

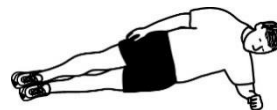
Wanneer steunen op de tenen te zwaar is, begin dan eerst met steunen op de knieën. Varieer ook eens door een zijwaartse plank uit te voeren.



“Zo recht als een potlood!”

11. Zij-plank

De ellebogen bevinden zich direct onder de schouders, trek de navel in om de buikspieren en op spanning te brengen. Strek de benen goed uit en steun op de zijkant van je schoenen. Knijp de billen samen voor goede vormspanning.

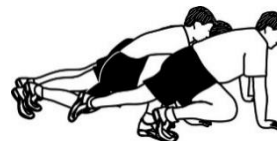


“Zo recht als een potlood!”

12. Kruiptijgeren

Verplaats om en om de handen en de benen, let erop dat de romp goed horizontaal gespannen blijft en de billen niet de lucht in gaan en de heupen niet te veel wiege.

Hoe rustiger uitgevoerd hoe zwaarder. Maak het extra moeilijk door een pilonnenbaan uit te zetten.



“Als een tijger op jacht!”

13. Sit-ups

Ga met je rug en schouders op de grond liggen. Je hand zijn bij je slaap of plaats ze kruislings op de borstkas. Breng hoofd, schouders en borst omhoog richting knieën. Kijk naar een vaste plek omhoog en breng de romp weer rustig naar beneden zonder neer te ploffen. De voeten blijven in contact met de grond.

Varieer door halverwege te stoppen en de spanning vast te houden in de buik. Of maak er een schuin buikspierbeweging van.



“Beter bolletjes op je buik, dan in je buik!”

14. *Ruglig
rompstrekken*

Maak een bruggetje, zet je voeten plat op de grond of steun op je hielen (is zwaarder!) en strek om en om één been uit. Houd je romp en heupen zo recht mogelijk.

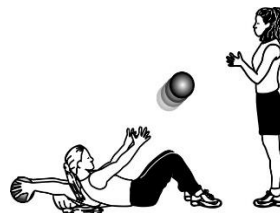


“Maak een bruggetje!”

15. *Overgooien met
bal*

Start in ruglig met opgetrokken benen en schouders op de grond. Gooi de bal aan, degene op de grond vangt de bal tik hem achter zijn op de grond aan en gooit weer terug naar de aangooier.

Varieer door eerst links en rechts van de heup de grond aan te tikken en dan boven het hoofd en weer terug gooien.

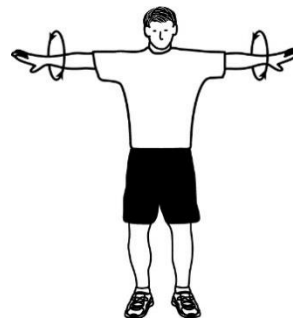


“Ingooien als een voetballer!”

16. Armen heffen

Met gestrekte armen in diverse posities rondjes draaien of gewoon gestrekt houden of alleen een verende beweging maken.

Laat ze in plaats van cirkeltjes andere figuren draaien of getallen schrijven.

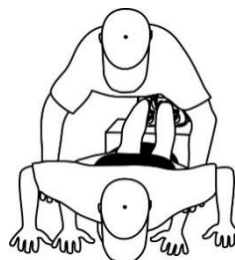


*“Zwaai met gestrekte armen het
getal 0 of 8!”*

17 + 18 + 19
Opdrukken (op knieën
of met weerstand)

Opdrukken op een verhoging zoals bijvoorbeeld een speelbank, grote mat of met de voeten op een autoband maak het nog zwaarder door in de handen te klappen.

Zet de handen in verschillende posities of pas de hoogte aan van de verhoging. Maak het extra uitdagend en laat de leerling opdrukken op een medicijn bal of met één been gelift.



“Tik met je neus de grond aan!”

20. Dikken

Train je triceps en schouderbladen door ze op een verhoging te zetten en rustig door te zakken.

Hoe lager het bankje of hoe verder de benen uitgestrekt hoe zwaarder het wordt. In tweetallen te combineren met iemand die plankt en al verhoging dient voor het dikken.

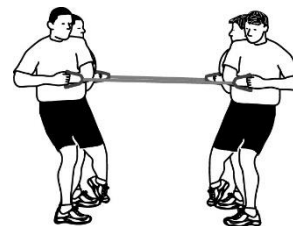


“Dikken met die billen!”

21. Trek- en duwvormen

Breng een oude fietsband of andersoortige weerstandsband onder spanning. Trek- en/of duw de band onder weerstand naar je toe of van je af.

Varieer door deze oefening op een

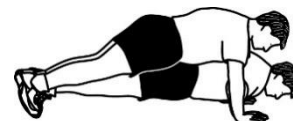


“Roeien of zagen!”

19. Push-ups

Ga op je knieën zitten en plaats je handen schouderbreedte. Strek vervolgens je heupen en knieën en steun op je tenen. Je lichaam vormt een rechte lijn, zak rustig door je ellebogen en druk je zelf weer op.

Til één been op voor de variatie of trek je knie zijwaarts naar één van je ellebogen wanneer je zakt door je ellebogen.



“Tik met je neus de grond aan!”

Sta rechtop. Zak vervolgens door je knieën alsof je een squat uitvoert. Plaats je handen op de grond en met een sprong strek je de benen uit. Vanuit deze hoge plankpositie doe je een push-up. Daarna trek je de benen weer op en spring je rechtop.

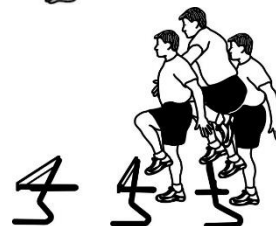


“Spring als een kikker!”

21. Hordenlopen, tijgeren, planken, salueren

Trippelen of skippings (knieheffen) over lage trainingshorden, gevolgd door tijgeren over gras, zand of in de zaal en dan planken met salueren (kruislings 1 hand op een schouder) of zoals op de afbeelding een hand op de rug leggen voor meer uitdaging.

Varieer in hoogte van trainingshorden, daag ze uit met verschillende plankvarianties.



“Trainen als een commando!”

