

#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

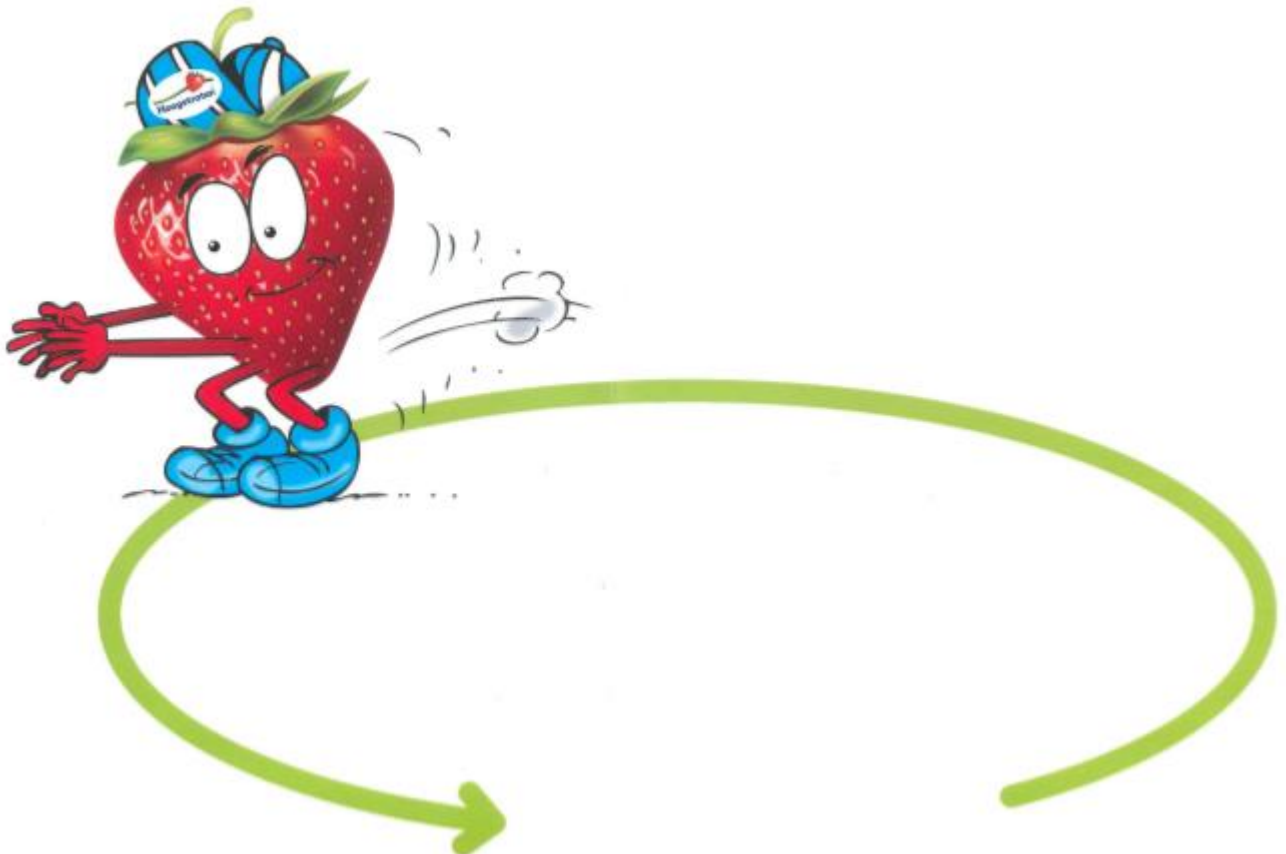
Fit-Fit-Hoera!

BEWEEGLIJKHEID

5-jarige (GROEP 2)

In een rondje springen terwijl je in je handen klapt.

- Na één rondje vlot wisselen en een rondje springen in de andere richting.



#GOAL



moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

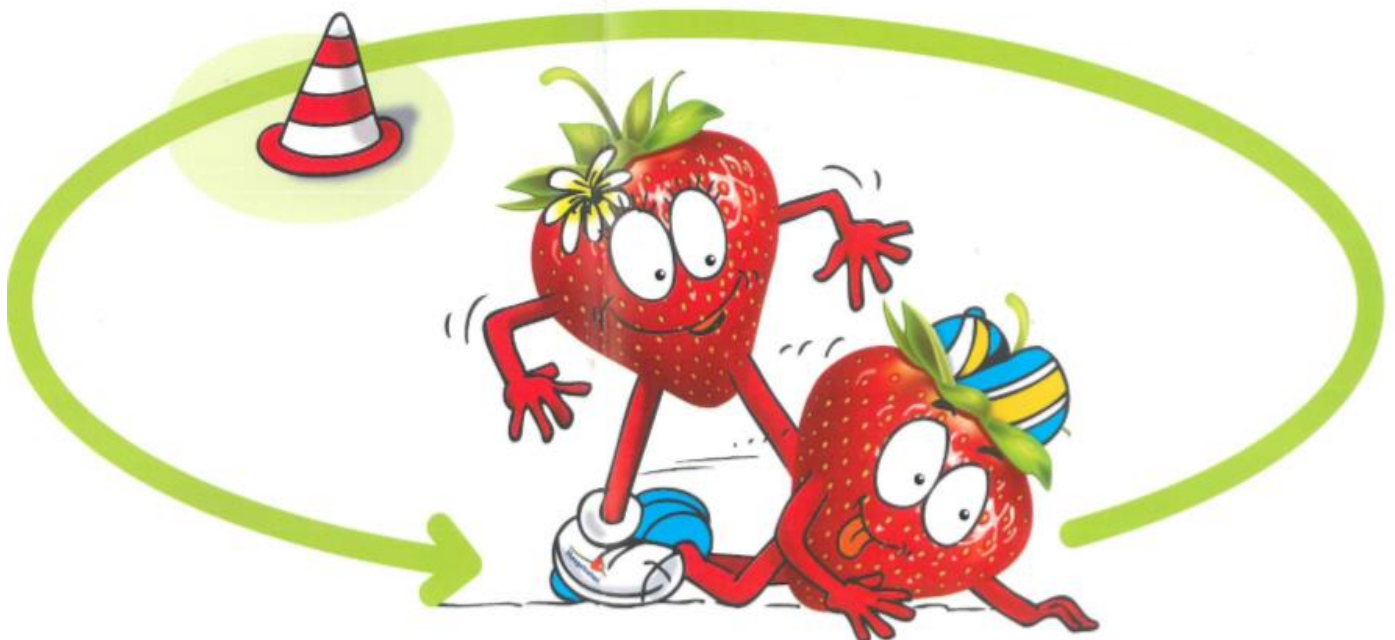
BEWEEGLIJKHEID

5-jarige (GROEP 2)

Per 2 - Staand met het aangezicht naar elkaar op ongeveer 3 meter afstand.

1 loopt naar 2, kruipot onder de gespreide benen door en loopt terug naar de vertrekplaats (herhaal)

Wissel (beide moeten 4 maal onder elkaars benen)



#GOAL



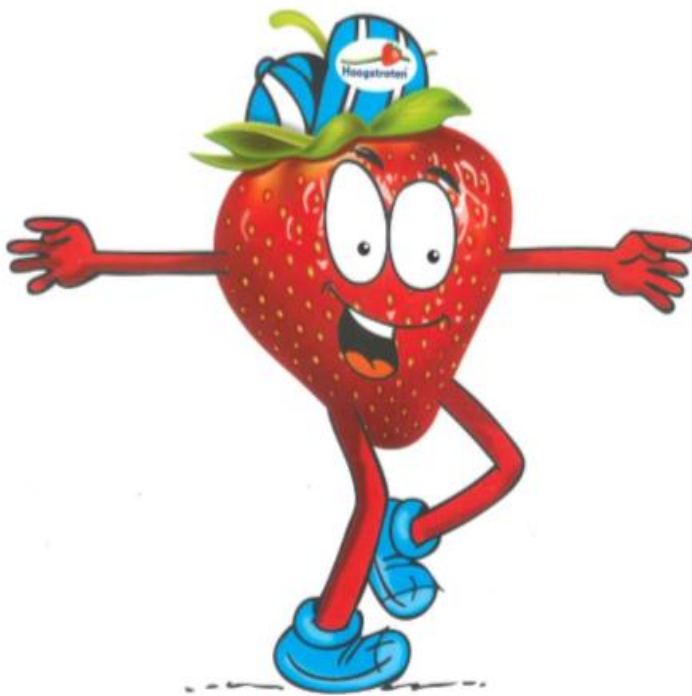
Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

EVENWICHT

5-jarige (GROEP 2)

Sta op één been en beweeg je armen boven je hoofd open en toe.



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

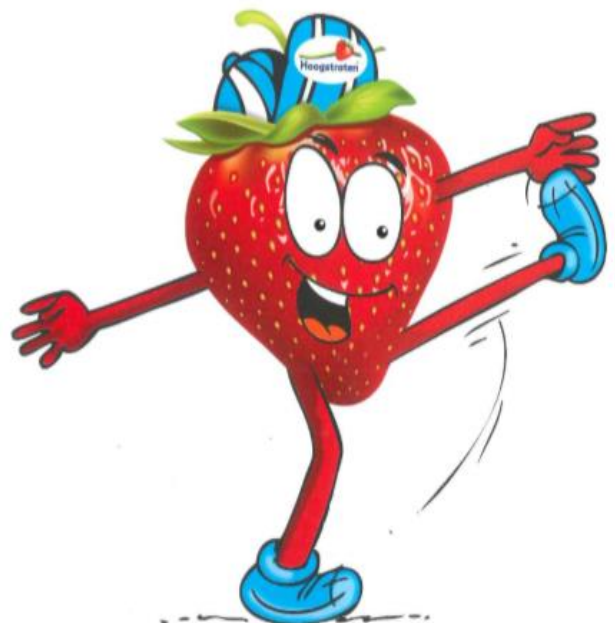
Fit-Fit-Hoera!

EVENWICHT

5-jarige (GROEP 2)

Sta recht

Traag voorwaarts gaan met de armen zijwaarts
geheven terwijl je bij elke stap het been gestrekt
voorwaarts heft (10 stappen).



#GOAL



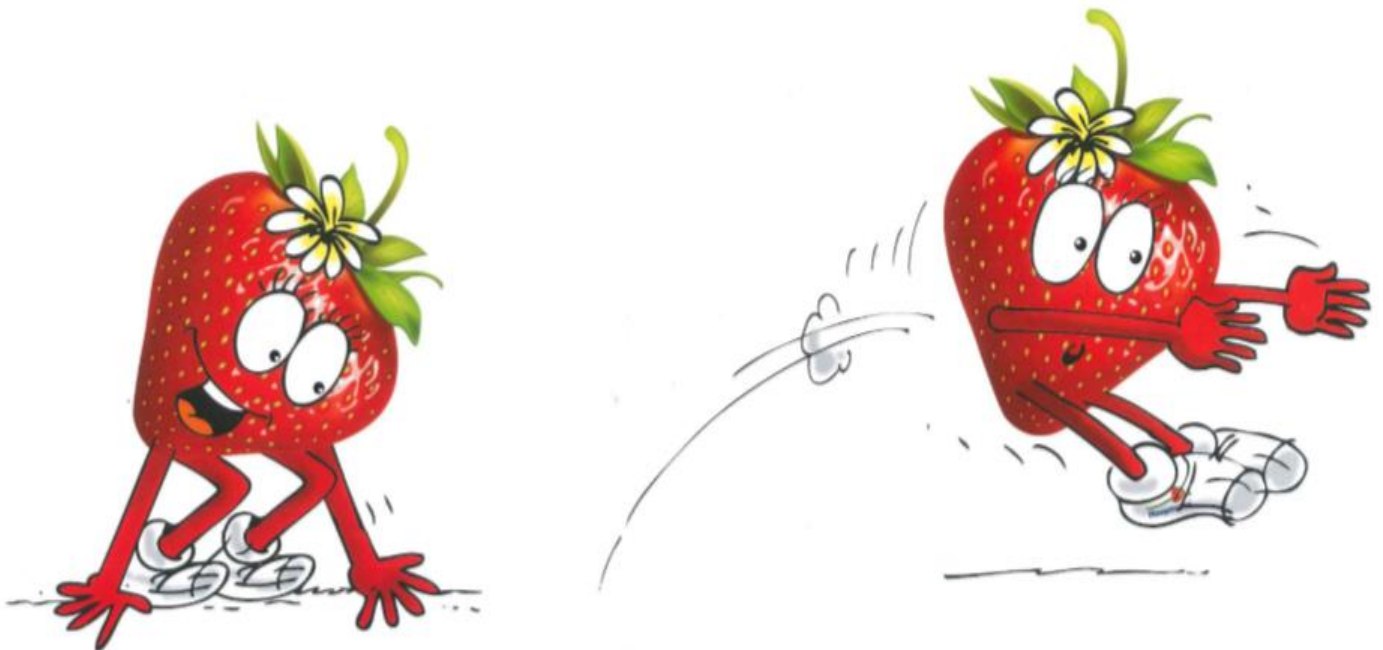
Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

DYNAMISCHE SPRINGKRACHT

5-jarige (GROEP 2)

Door de benen buigen, de grond tikken en zo ver mogelijk naar voor springen. Na elke sprong draaien en in de andere richting springen.



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

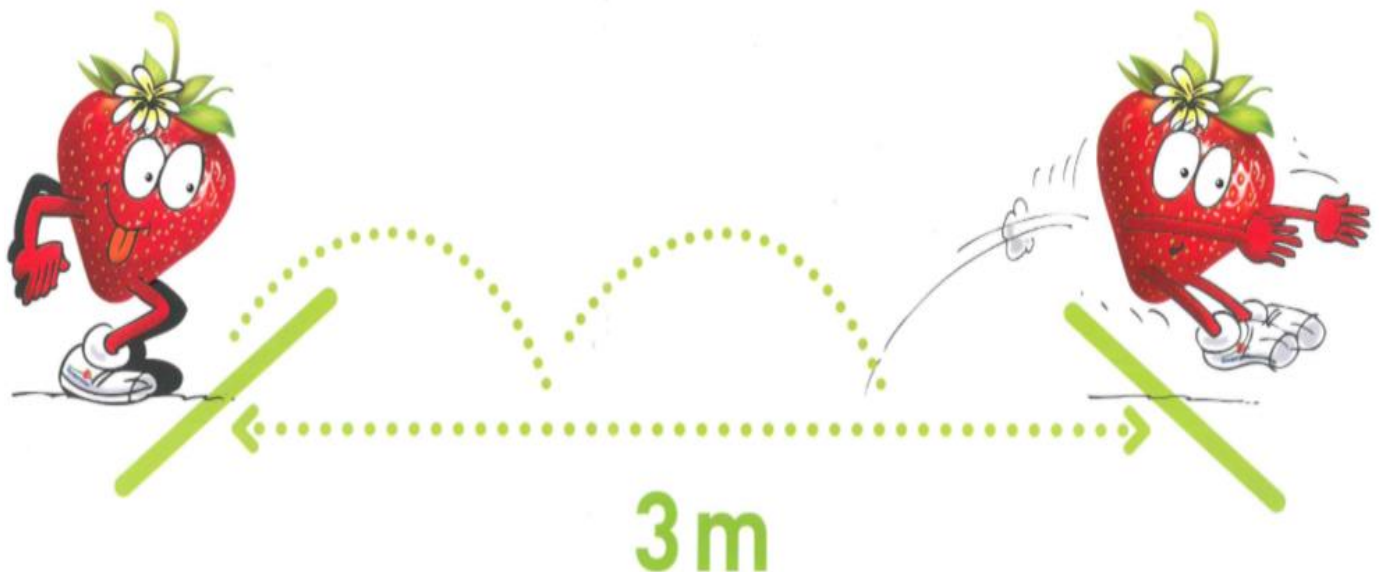
Fit-Fit-Hoera!

DNAMISCHE SPRINGKRACHT

5-jarige (GROEP 2)

Twee lijnen, 3 meter van elkaar:

Drie meter voorwaarts huppen (beide voeten aangesloten).



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

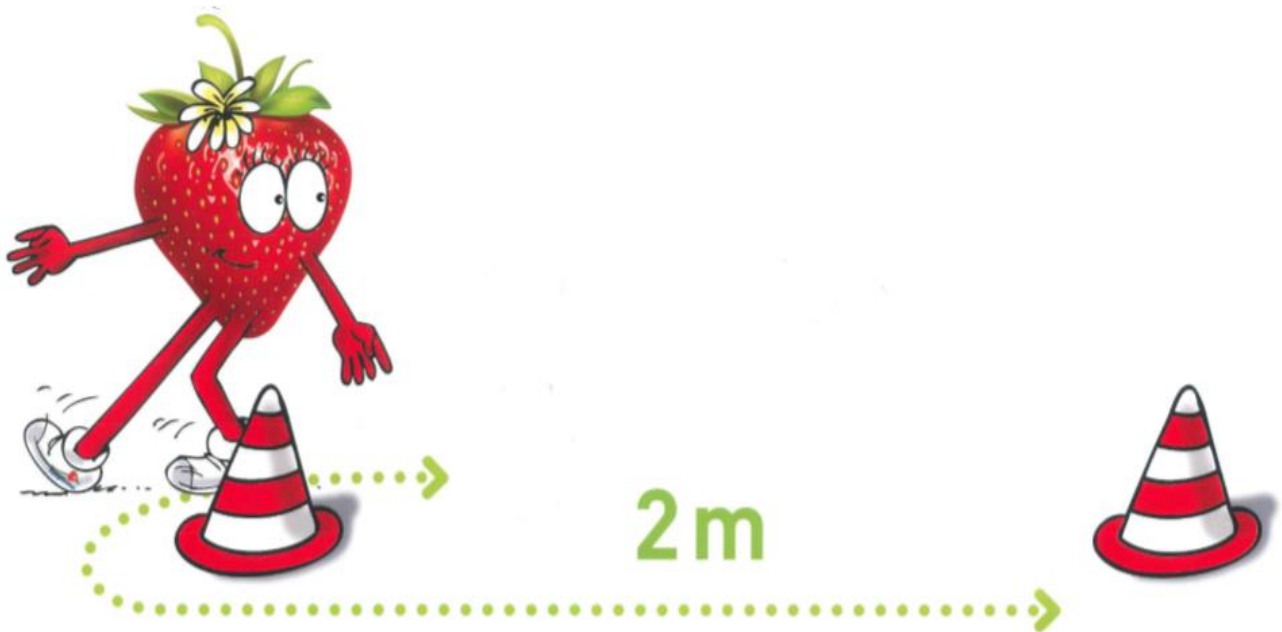
Fit-Fit-Hoera!

WENDBAARHEID

5-jarige (GROEP 2)

Twee kegels of spotjes 2 meter van elkaar.

- Zijwaarts passen zetten tot aan kegel, dan zijwaarts rond kegel draaien en terug (6 keer)



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

WENDBAARHEID

5-jarige (GROEP 2)

Twee lijnen, 3 meter van elkaar.

Shuttle-run:

5 maal heen / weer lopen

(telkens tot over de lijn lopen)



3m

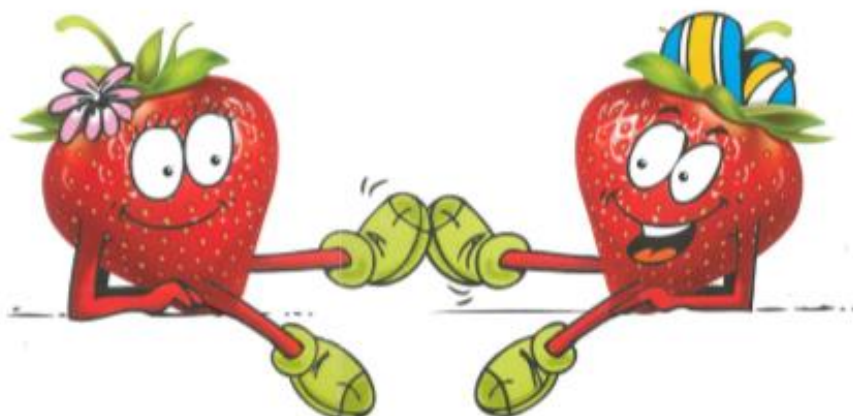
Fit-Fit-Hoera!

ROMPKRACHT

5-jarige (GROEP 2)

Per 2 zitten met aangezicht naar elkaar, met opgetrokken knieën

- Probeer de voeten (afwisselend) tegen elkaar te plaatsen en terug (elke voet 10 maal)



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

ROMPKRACHT

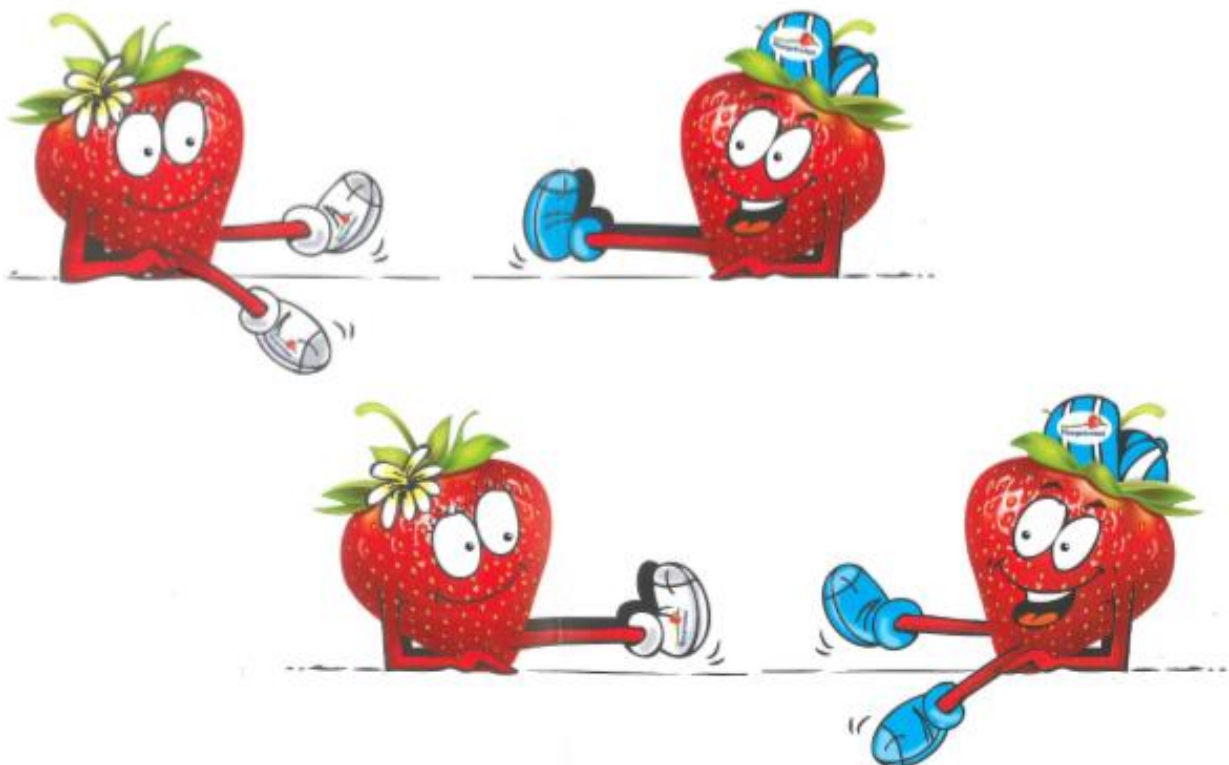
5-jarige (GROEP 2)

Per 2 zitten, aangezicht naar elkaar

1 zit met de benen gespreid

2 zit met de benen gesloten

Benen spreiden (4 maal) of sluiten (4 maal)



#GOAL



moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

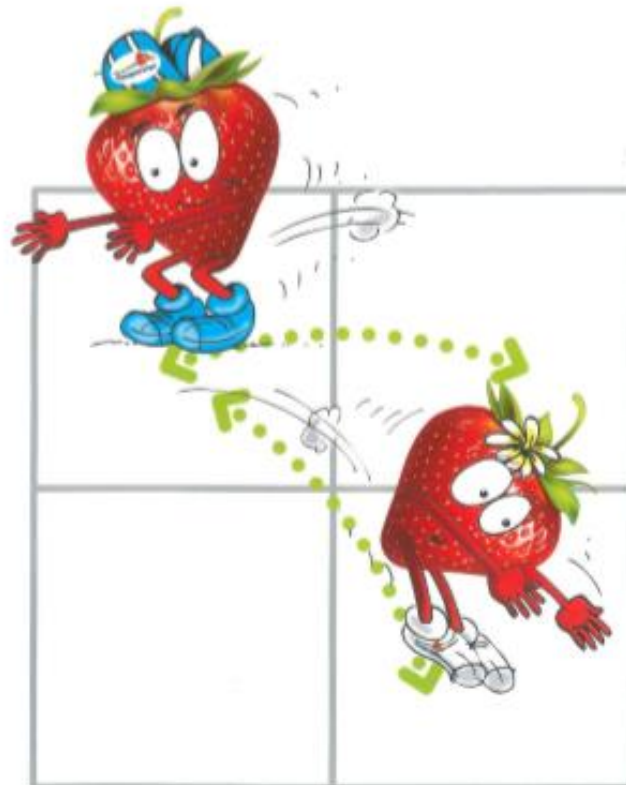
ORIËNTATIE

5-jarige (GROEP 2)

Een vierkant verdeeld in 4 gelijke vlakken

(40 op 40 cm)

- Links- rechts springen
- Diagonaal voor- diagonaal, achter springen



Fit-Fit-Hoera!

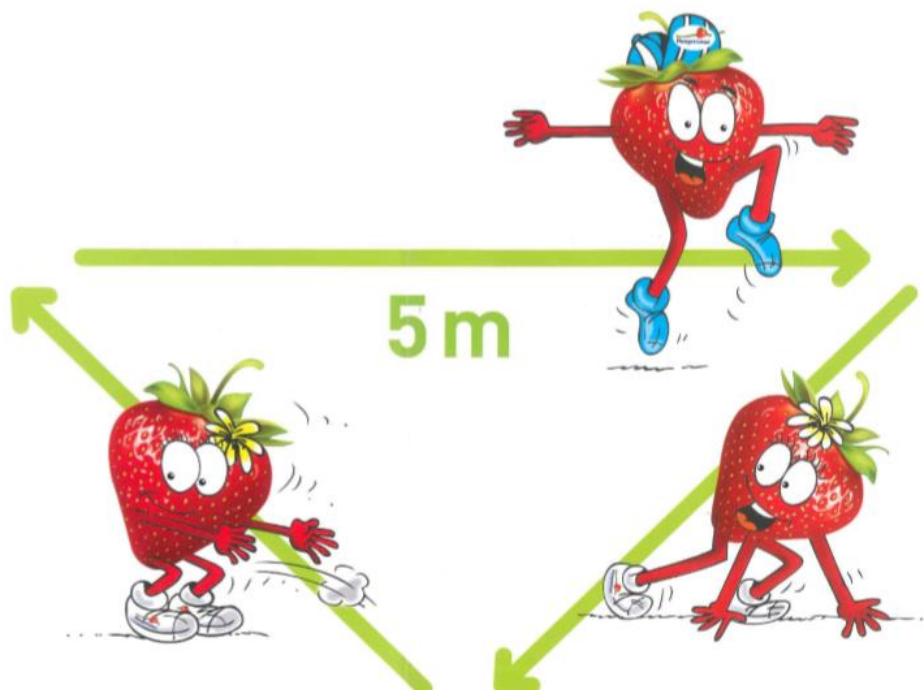
ORIËNTATIE

5-jarige (GROEP 2)

Een gelijkzijdige driehoek van 5 meter:

3 verschillende bewegingen:

- 5 meter huppelen
- 5 meter achterwaarts kruipen op handen / voeten
- 5 meter achterwaarts springen



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

COÖRDINATIE

5-jarige (GROEP 2)

Klap 2 keer in de handen, vervolgens klap je met 1 hand op het been, opnieuw één keer in de handen klappen en met andere hand op andere been.



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

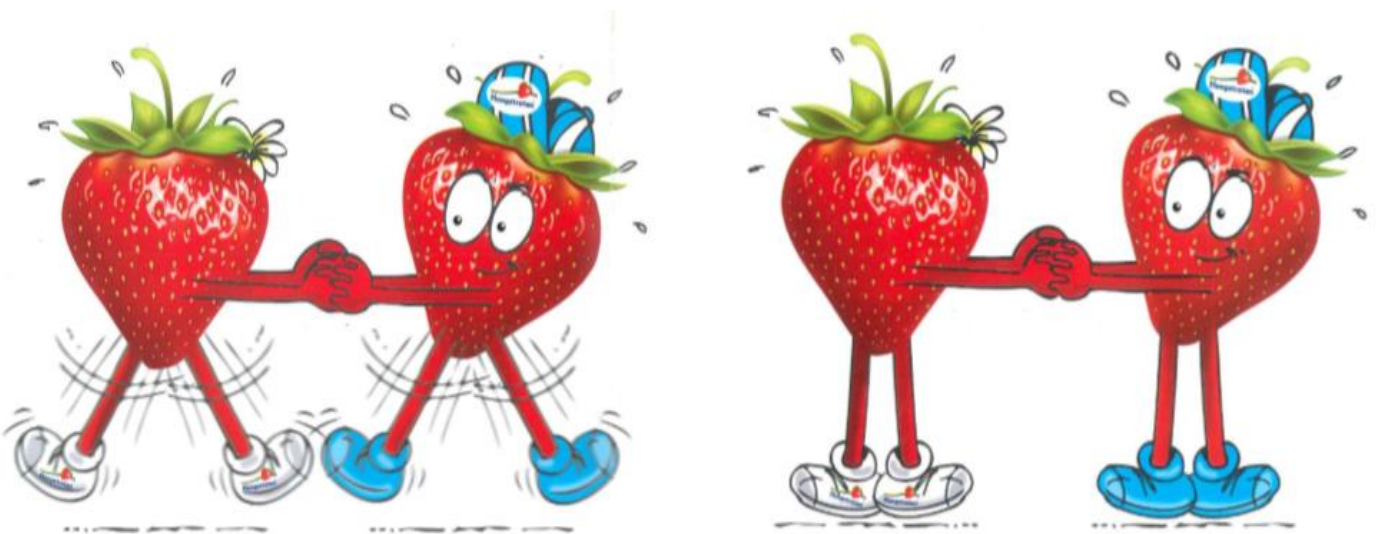
Fit-Fit-Hoera!

COÖRDINATIE

5-jarige (GROEP 2)

Per 2 - Staand, de armen geven aan elkaar:

Spring 10 maal samen met de benen open en toe.



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

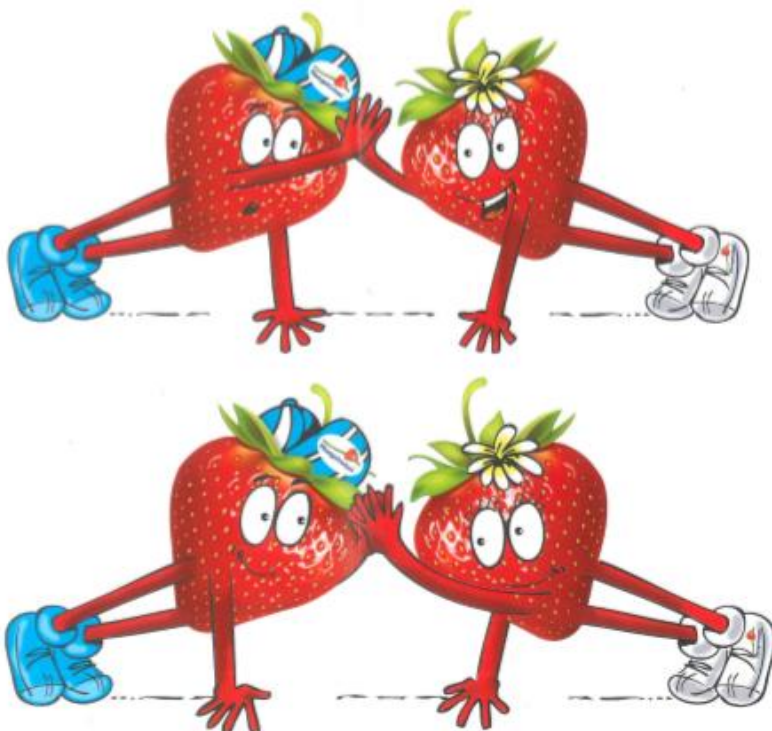
Fit-Fit-Hoera!

ARMKRACHT

5-jarige (GROEP 2)

Per 2 - handen- en voetensteun met aangezicht naar elkaar:

- Elkaars rechterhand aantikken
- Elkaar linkerhand aantikken
- 5 maal links, 5 maal rechts



#GOAL



moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

ARMKRACHT

5-jarige (GROEP 2)

Op de knieën zitten, naar voor leunen en door de armen gaan, raak met je neus 5 maal de grond (pompen).

