

Beweegopdrachten

Steenstrapark

Opdrachten speeltoestel

- 1. Speel voetje van de vloer met één of meerdere tikker(s)
- 2. Volg de leider over het klimrek en raak alle obstakels aan
- 3. Tik zo snel mogelijk alle blauwe palen aan
- 4. Doe alle handgrepen binnen één minuut. Als je valt begin je opnieuw
- 5. Schommel 20 keer heen en weer
- 6. Wie kan er het langst aan een handgreep hangen?
- 7. Trek je 10 keer op aan de paal



Opdrachten op het veld (kinderen)

- 1. Speel stand in de mand
- 2. Speel een potje trefbal
- 3. Speel een potje fopbal
- 4. Maak 10 burpees
- 5. Maak 30 squats
- 6. Maak 15 lunges op links en 15 op rechts



Opdrachten bankje

- 1. Stap 10 x op de bank met je linkerbeen en vervolgens met je rechterbeen
- 2. Spring 10 x met twee benen tegelijk op de bank
- 3. Steun met je handen op de bank (gezicht naar de bank) en druk 15 x op
- 4. Steun met je handen op de bank (gezicht van de bank af) en maak 15x een tricep dip
- 5. Ga 15 keer zitten en sta weer op
- 6. Gooi 10 x een bal door de poort naar de andere
- 7. Gooi 10 x een bal met stuit door de poort naar de ander

