

Spelregels:

- ✓ Alle oefeningen moeten gefilmd, of gefotografeerd worden. Deze stuur je naar je eigen juf via whatsapp of mail. Voor de 3^e/4^e/5^e divisie is dat Marion, voor de 6^e divisie is dat Simone. De juf bepaalt of de punten toegekend worden. De juf houdt de punten bij.
- ✓ De oefeningen kunnen ingestuurd worden tot en met **zondag 19 april 00:00** uur. Daarna wordt gekeken wie gewonnen heeft. Kun je een oefening dus nog niet meteen, blijf oefenen. Je hebt best lang de tijd. *Practice makes perfect*
- ✓ Bij een gelijke eindstand, wordt er van de deelnemers die gelijk staan in punten, een extra opdracht gevraagd.
- ✓ Er staat natuurlijk een leuke verassing te wachten voor diegene die de meeste punten heeft behaald. (we werken in 3 categorieën. Recreatie , 3^e/4^e en 5^e divisie samen, en de 6^e divisie)
- ✓ Is er iets niet duidelijk, app je juf even 😊

Quizvragen:

1. Wat is het verschil tussen een loopsprong en een spagaatsprong? (1 punt)
2. Wat betekent een draai van 360 graden? (1 punt)
3. Hoe zwaar mag je maximaal zijn om op een plankoline te springen? (1 punt)

Puzzel:

Hieronder staan 16 foto's. Van A tot en met P. Geef aan welke foto bij welke juf hoort. Voor ieder goed antwoord krijg je een punt. Iedere juf heeft 4 foto's. Dus vul in ieder vakje, achter de naam van de juf een letter in.

Juf Anne:				
Juf Simone:				
Juf Marion:				
Juf Ellen				

REMINDER, ZO ZIEN DE JUFFEN ER NU UIT:



Juf Anne



Juf Simone



Juf Ellen



Juf Mario



A



B



C



D



E



F



G



H



I



J



K



L



M



N



O



P

Uitdagingen:	Instap en pupillen	Jeugd, junior, senior
Kracht:		
Buikspieren: zie foto volgende pagina.	10 x (2 punten)	20 x (2 punten)
Squad spring halve draai omhoog squad etc.	8 x (2 punten)	15 x (2 punten)
opdrukken	5 x (2 punten) Tijdens het opdrukken tik je steeds je schouder aan	5x (2 punten) opdrukken en in je handen klappen enz.
Lenigheid:		
Maak een bruggetje, met mooie rechte benen & handen onder je schouders.	20 sec. (2 punten)	30 sec. (2 punten)
Maak een bruggetje, met mooie rechte benen & handen onder je schouders.	Wiebel 5 keer heen en weer (2 punten)	Wiebel 10 keer heen en weer (2 punten)
Bruggetje maken & weer opstaan (mag met je benen of je handen eerst)	2 x (2 punten)	3 x (2 punten)
Handstand vormpjes:		
Ga in handstand tegen de muur aan staan, en tik om en om je eigen heup aan	2x links, 2x rechts (2 punten)	4x links, 4x rechts (2 punten)
Ga op je hurken zitten, zet nu vanaf twee voeten af voor handstand (tegen de muur)	3x (2 punten)	5x (2 punten)
Kopstand	10 sec. (2 punten)	20 sec. (2 punten)
Creatief turnen:		
1. Maak een plankje. Leg de wc rol in je nek. Laat de wc rol in het kuiltje van je rug rollen, en weer terug naar je nek. Zorg ervoor dat die niet over je billen valt. Zie foto volgende pagina.	(2 punten) dit willen we natuurlijk zien ! Stuur je ons een filmpje ?	(2 punten) dit willen we natuurlijk zien ! Stuur je ons een filmpje ?
2. Leg je telefoon op de grond	(2 punten) zet de filmstand aan , maak een handstand tegen de muur en til je handen 1 voor 1 op dit willen we natuurlijk zien ! Stuur je ons een filmpje ?	(2 punten) maak een handstand en draai en rondje in handstand dit willen we natuurlijk zien ! Stuur je ons een filmpje ?

Opdracht 1, buikspieren:

pak een willekeurig gewicht/bal/flesje en ga heen en weer met dit gewicht.



Creatief turnen:

Maak een plankje. Leg de wc rol in je nek. Laat de wc rol in het kuiltje van je rug rollen, en weer terug naar je nek. Zorg ervoor dat die niet over je billen valt

