

Huiswerkopdracht gym

Week 4: 6 t/m 10 april

De kreeftenloop en balanceren.

Natuurlijk mag je de opdrachten van vorige weken nog een keer doen.

Kies een niveau of doe ze allemaal. Dat mag natuurlijk ook!

Het is het beste als je elke dag de opdrachten minstens 1x goed scoort.

Schrijf jouw hoogste score op deze bladzijde.

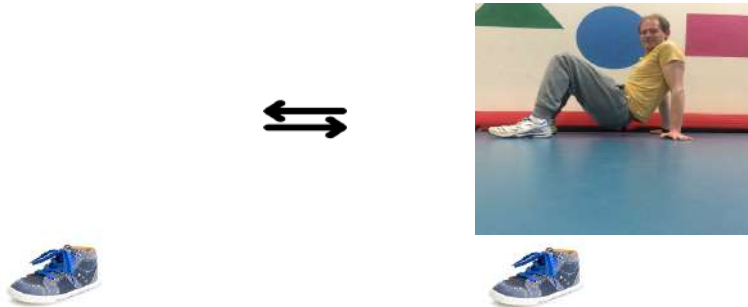


1. De kreeftenloop

Loop op handen en voeten met jouw rug naar de grond.

Maak 2 lijnen waartussen je heen en weer loopt.

Je kunt dit handig doen door 2 schoenen op de grond te zetten en de afstand uit te meten met grote stappen.



Bij score schrijf je het aantal keer dat je het niveau doet zonder pauze. Deze opdracht is best zwaar, ik ben benieuwd of het je vaker lukt.

niveau 1. 5x heen en weer met een afstand van 1 meter

niveau 2. 10x heen en weer met een afstand van 2 meter

niveau 3. 15x heen en weer met een afstand van 3 meter

Score:

Score:

Score:

Heb jij nog een leuke opdracht die je als kreeft kan uitvoeren?

Maak een filmpje en stuur deze!

2. Balanceren

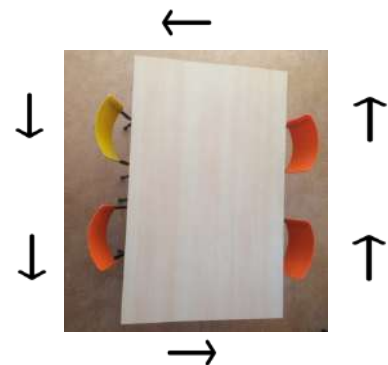


Loop door het huis met een boek op jouw hoofd.

Maak een ronde in het huis van

ongeveer 10 meter (dit zijn 10 grote stappen)

Hoeveel rondes kan jij maken met het boek op jouw hoofd zonder dat het boek valt?



niveau 1. Jouw handen mag je een beetje gebruiken

niveau 2. Sta 2x 5 tellen stil op 1 been tijdens de ronde

niveau 3. Sta 2x 5 tellen op 1 been en tik 2x de grond aan tijdens de ronde

Score:

Score:

Score:

Heb jij nog een leuke opdracht die je met een boek op je hoofd kan uitvoeren?

Maak een filmpje en stuur deze!