

Huiswerkopdracht gym

Week 1: 16 t/m 20 maart

Houdt de ballon zo vaak mogelijk in de lucht met steeds maar 1 lichaamsdeel.
Kies een niveau dat bij jou past. Zet een rondje om dit niveau.
Natuurlijk mag je het eerst uitproberen.
Schrijf jouw hoogste score op deze bladzijde. Meerdere keren proberen mag!!

1. Hooghouden met 1 hand



niveau 1. Staand

niveau 2. Zittend

niveau 3. Op 1 been

Score:

Score:

Score:

2. Hooghouden met de knie



niveau 1. Beste knie

niveau 2. Knieën om en om

niveau 3. Mindere knie

Score:

Score:

Score:

3. Hooghouden met de voet



niveau 1. Goede voet

niveau 2. Voeten om en om

niveau 3. Mindere voet

Score:

Score:

Score:

4. Hooghouden met het hoofd (koppen)



niveau 1. Hand mag tussendoor

niveau 2. Met voorhoofd

niveau 3. Tik de grond aan

Score:

Score:

Score:



Huiswerkopdracht gym

Week 2: 23 t/m 27 maart

Leren jongleren. Je kunt hier goed opgerolde sokken voor gebruiken
Oefen deze week met de onderstaande opdrachten.
De opdrachten worden steeds moeilijker. Zet jouw beste score achter de opdracht.
Hoeveel opdrachten kan jij aan het eind van de week?

1. Gooien en vangen 1 bal



niveau 1. met 2 handen

Score:

niveau 2. Met 1 hand

Score:

niveau 3. rechts naar links

Score:

2. Gooien en vangen 2 ballen



niveau 1. Om de beurt

Score:

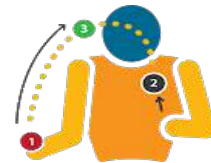
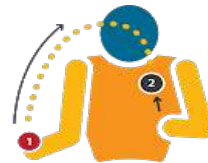
niveau 2. Tegelijk

Score:

niveau 3. Tegelijk wisselen hand

Score:

3. Gooien en vangen 3 ballen



niveau 1. Om jouw knieën zonder vangen

Score:

niveau 2. Om de beurt met vangen

Score:

niveau 3. Doorgaand gooien en vangen

Score:

4. 2 ballen met 1 hand



niveau 1. Om de beurt

Score:

niveau 2. Beide in de lucht

Score:

niveau 3. 4 ballen 2 handen

Score: