

WEEK 5 GYM @ HOME

groep 5 t/m 8

Beste jongens en meisjes,

Deze week hebben jullie op maandag géén gym in verband met 2^e Paasdag. Op dinsdag, woensdag en donderdag zullen jullie spelletjes gaan doen ter voorbereiding op **de Koningsspelen @ HOME** die vrijdag plaats zal vinden. Je krijgt dinsdag, woensdag en donderdag uitleg van de spellen waar je tijdens de Koningsspelen je eigen record van neer gaat zetten. Je kunt dus de gehele week al oefenen!

LET OP

Wanneer je de spelletjes binnen speelt, zorg dan altijd dat je dit doet op blote voeten of met schoenen aan, op sokken glijd je uit!

DINSDAG 14-04-2020

LANGZAAM ORANJE FIETSEN

<https://www.youtube.com/watch?v=6VmYkYjdXyg>

ORANJE RACE Opdracht

<https://www.youtube.com/watch?v=zWYYOCjHmFE>

ORANJE RACE Liedje

<https://www.youtube.com/watch?v=BKZFG7m9U2M>

WALL SIT

<https://www.youtube.com/watch?v=lCm82ergRho>

WOENSDAG 15-04-2020

THUIS GOLF

<https://www.youtube.com/watch?v=a68ESmTbWmU>

100 METER SPRINT

<https://www.youtube.com/watch?v=nfh6vhFnUVA>

VERSPRINGEN

<https://www.youtube.com/watch?v=HagowcRkN5Y>

DONDERDAG 16-04-2020

HOOGSPRINGEN

<https://www.youtube.com/watch?v=ZOUfkIM-d8o>

1500 METER RENNEN

<https://www.youtube.com/watch?v=XRb97juVpYA>

BUIKSPIEREN

https://www.youtube.com/watch?v=4_G7wdllITc