

Hardlopen

Groep 1/2	Groep 3/4/5	Groep 6/7/8
 <p>Aanraakspel Iemand roept een voorwerp dat in de kamer/tuin staat. Daarna ren je daar zo snel mogelijk naar toe en raak je het aan. Daarna volgt het volgende voorwerp, ook daar ren je zo snel mogelijk naar toe, etc.</p>	 <p>Aanraakspel Iemand roept een voorwerp dat in de kamer/tuin staat. Daarna ren je daar zo snel mogelijk naar toe en raak je het aan. Daarna volgt het volgende voorwerp, ook daar ren je zo snel mogelijk naar toe, etc.</p>	 <p>Aanraakspel Iemand roept een voorwerp dat in de kamer/tuin staat. Daarna ren je daar zo snel mogelijk naar toe en raak je het aan. Daarna volgt het volgende voorwerp, ook daar ren je zo snel mogelijk naar toe, etc.</p>
 <p>Dobbelspel Gooi met de dobbelsteen en voer de opdracht uit die bij het nummer hoort. Ga door totdat je alle nummers hebt gehad. Kijk hier onder voor de opdrachten.</p>	 <p>Dobbelspel Gooi met de dobbelsteen en voer de opdracht uit die bij het nummer hoort. Ga door totdat je alle nummers hebt gehad. Kijk hier onder voor de opdrachten.</p>	 <p>Dobbelspel Gooi met de dobbelsteen en voer de opdracht uit die bij het nummer hoort. Ga door totdat je alle nummers hebt gehad. Kijk hier onder voor de opdrachten.</p>
 <p>Ren een rondje van 5 minuten. Tussendoor wandelen mag.</p>	 <p>Ren een rondje van 10 minuten. Tussendoor wandelen mag.</p>	 <p>Ren een rondje van 20 minuten. Tussendoor wandelen mag.</p>



Facebook beweegcoaches: @Beweegcoach Carrefour

Instagram beweegcoaches: <https://www.instagram.com/beweegcoaches/>

Dobbelspel

Wat heb je nodig:

- 1 dobbelsteen
- 2 pionnen, of iets anders waarmee je iets kunt aangeven



Zet de 2 pionnen 10 meter uit elkaar.



Hoe vaak kun jij heen en weer rennen tussen de 2 pionnen in 1 minuut?



Huppel 5 rondjes om de pionnen.



Ren 5 rondjes achteruit om de pionnen.



2 rondjes knieheffen rond de pionnen.



Spring één rondje rond de pionnen met 2 benen naast elkaar.



2 rondjes hakken-billen rond de pionnen.



Bewegingsonderwijs –
leerlijn hardlopen

