

# Bewegingsopdrachten 1ste graad januari-februari



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

## **Bodymap run**

- ter plaatse zo snel mogelijk lopen/sprinten gedurende **30** seconden.
- 1 minuut rust (blijven rechtstaan)
- opnieuw ter plaatse lopen/sprinten gedurende **20** seconden
- 1 minuut rust (blijven rechtstaan)
- opnieuw ter plaatse lopen/sprinten gedurende **10** seconden
- komen tot een volledige rustige ademhaling

## **Bodymap Brainboost**

- Rustig voorover hangen met armen, romp en hoofd gedurende 5 seconden.
- Traag rechtkomen met de armen gestrekt in het verlengde van het lichaam + op de tenen gaan staan.
- Deze houding 5 seconden bewaren.
- Het lichaam opnieuw ontspannen door rustig voorover te hangen.

## **Duim volgen**

Eigen duim met een gestrekte arm traag voor je uit bewegen naar verschillende kanten.  
Zonder het hoofd te bewegen de eigen duim volgen met de ogen. Oefen dit 30 seconden.

## **Kruisbewegingen**

Met linkerhand de rechterknie tikken en met rechterhand linkerknie tikken.  
Herhaal dit 20 maal



# Bewegingsopdrachten 2de graad januari-februari



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

## Bodymap run

- ter plaatse zo snel mogelijk lopen/sprinten gedurende **30** seconden.
- 1 minuut rust (blijven rechtstaan)
- opnieuw ter plaatse lopen/sprinten gedurende **20** seconden
- 1 minuut rust (blijven rechtstaan)
- opnieuw ter plaatse lopen/sprinten gedurende **10** seconden
- komen tot een volledige rustige ademhaling

## Bodymap Brainboost

- Rustig voorover hangen met armen, romp en hoofd gedurende 5 seconden.
- Traag rechtkomen met de armen gestrekt in het verlengde van het lichaam + op de tenen gaan staan.
- Deze houding 5 seconden bewaren.
- Het lichaam opnieuw ontspannen door rustig voorover te hangen.

## Duim volgen

Eigen duim met een gestrekte arm traag voor je uit bewegen naar verschillende kanten.  
Zonder het hoofd te bewegen de eigen duim volgen met de ogen. Oefen dit 30 seconden.

## Kruisbewegingen

Met linkerelleboog de rechterknie tikken die omhoog beweegt en met rechterelleboog linkerknie tikken die omhoog beweegt.  
Herhaal dit 20 maal.



# Bewegingsopdrachten 3de graad januari-februari



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

## **Super Brain Yoga** (bij voorkeur als startritueel)

- De linkerarm voor de borst kruisen naar het rechteroorlel. Met de duim van de linkerhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je linkerhand de achterkant van je oorlel.
- Nu kruis je de rechterarm over de linkerarm naar je linkeroorlel. Met de duim van de rechterhand neem je de voorkant van je oorlel vast, met de wijsvinger van je rechterhand de achterkant van je oorlel.
- Masseer zachtjes beide oorlellen.
- Maak nu in deze houding een squat : benen lichtjes spreiden op schouderbreedte en door de benen buigen terwijl je inademt. Terug rechkomen terwijl je uitademt. Herhaal dit 10 keer.

## **Bodymap run**

- ter plaatse zo snel mogelijk lopen/sprinten gedurende **30** seconden.
- 1 minuut rust (blijven rechtstaan)
- opnieuw ter plaatse lopen/sprinten gedurende **20** seconden
- 1 minuut rust (blijven rechtstaan)
- opnieuw ter plaatse lopen/sprinten gedurende **10** seconden
- komen tot een volledige rustige ademhaling

## **Bodymap Brainboost**

- Rustig voorover hangen met armen, romp en hoofd gedurende 5 seconden.
- Traag rechkomen met de armen gestrekt in het verlengde van het lichaam + op de tenen gaan staan.
- Deze houding 5 seconden bewaren.
- Het lichaam opnieuw ontspannen door rustig voorover te hangen.

## **Kruisbewegingen**

Met linkerhand de rechtervoet tikken voor- en achter het lichaam, idem met rechterhand en linkervoet. Herhaal dit 20 keer.

