

#GOAL



moëv
zet je school in beweging

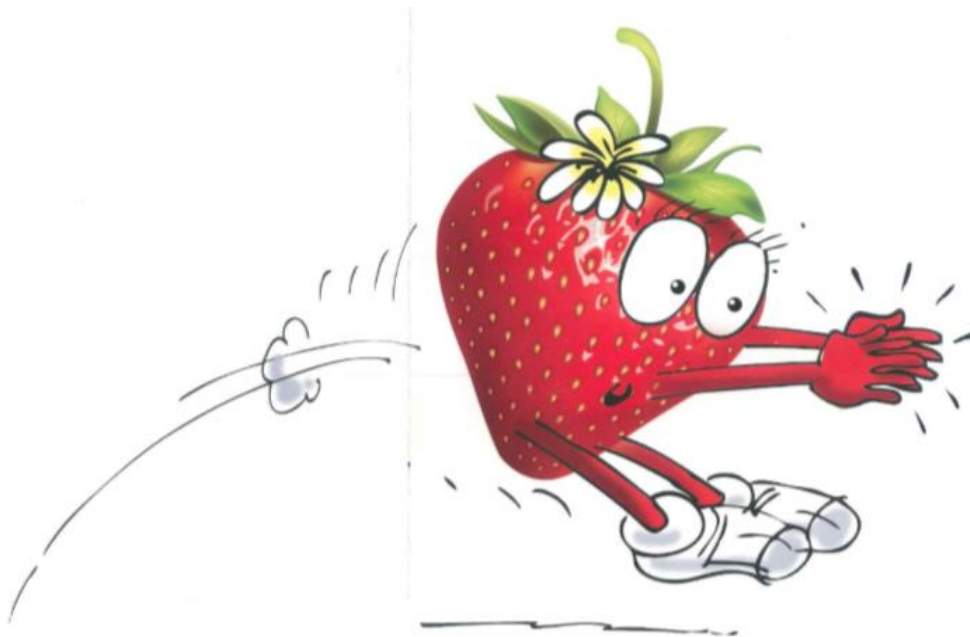
Fit-Fit-Hoera!

BEWEEGLIJKHEID

3-jarige (GROEP 1)

Springen terwijl je in je handen klapt.

- Eventueel vooruit en achteruit springen terwijl je klapt.



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

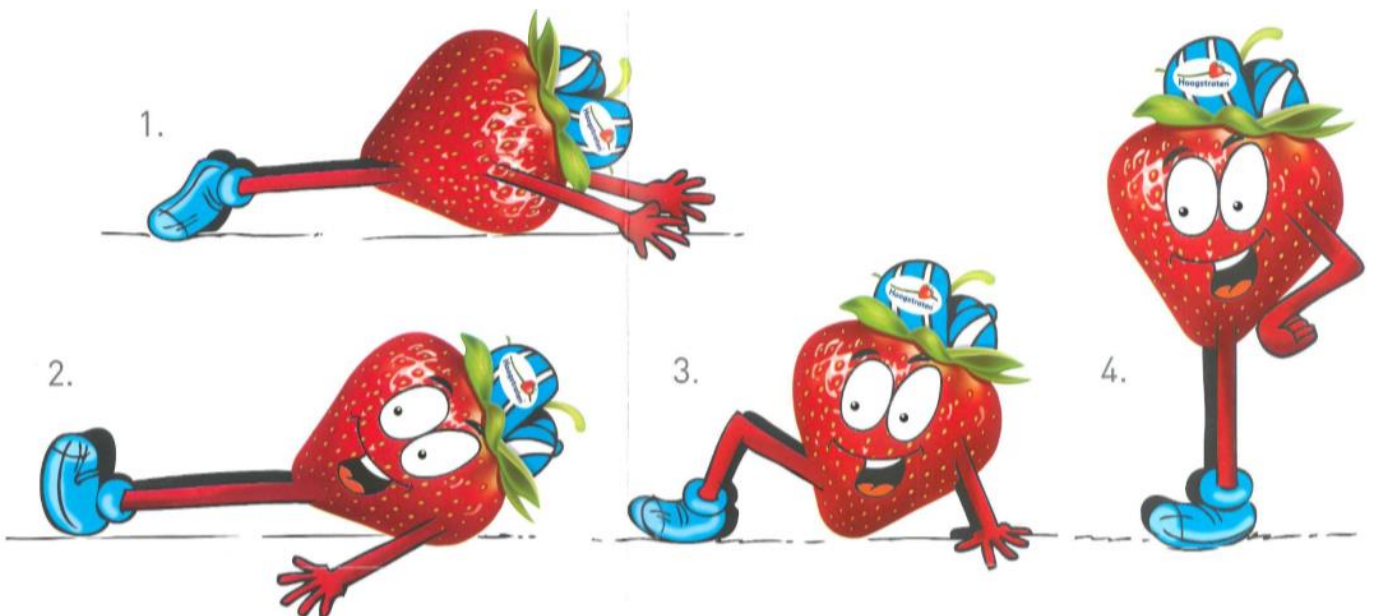
BEWEEGLIJKHEID

3-jarige (GROEP 1)

Sta recht

Op de buik liggen, rug, in zit, staand.

(2x zo vlug mogelijk)



#GOAL



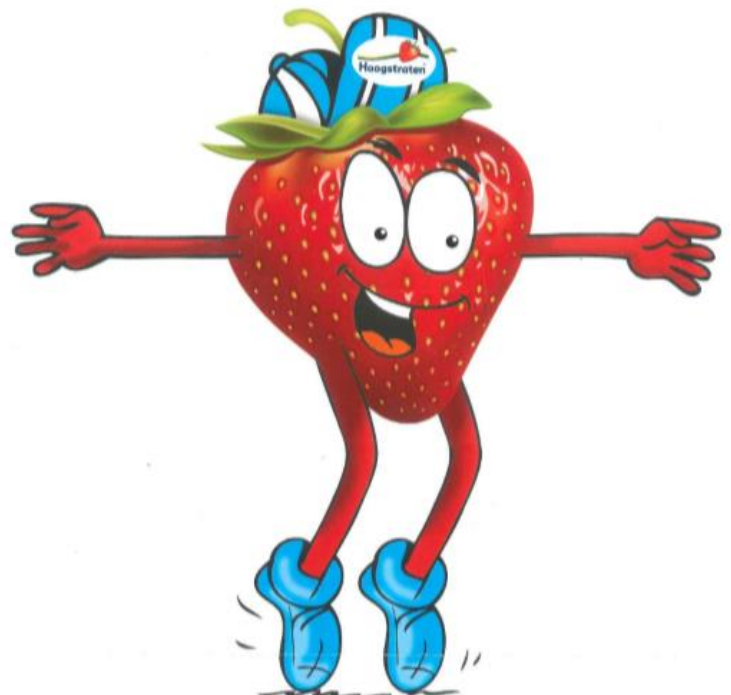
Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

EVENWICHT

3-jarige (GROEP 1)

Sta mooi rechtop en probeer even op je tenen te staan (3 keer)



#GOAL



Moey
zet je school in beweging

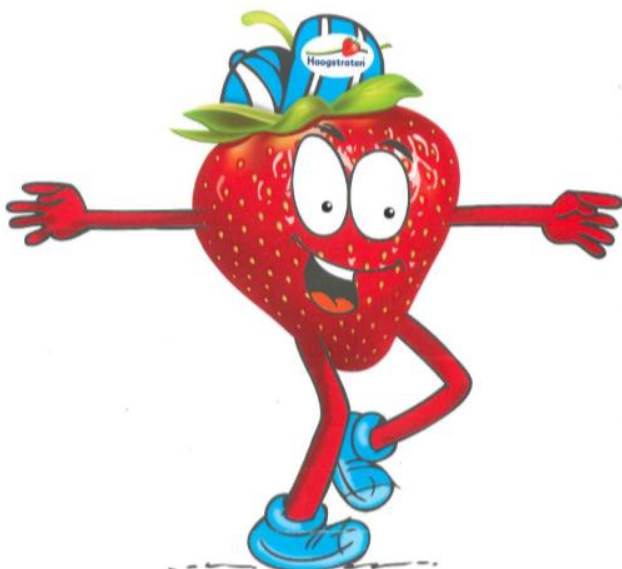
Fit-Fit-Hoera!

EVENWICHT

3-jarige (GROEP 1)

Sta recht

Traag voorwaarts gaan met de armen zijwaarts
geheven terwijl je bij elke stap je knie richting
borst trekt (10 stappen).



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

DYNAMISCHE SPRINGKRACHT

3-jarige (GROEP 1)

Door de benen buigen, de grond tikken en heel hoog omhoog springen (3 keer).



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

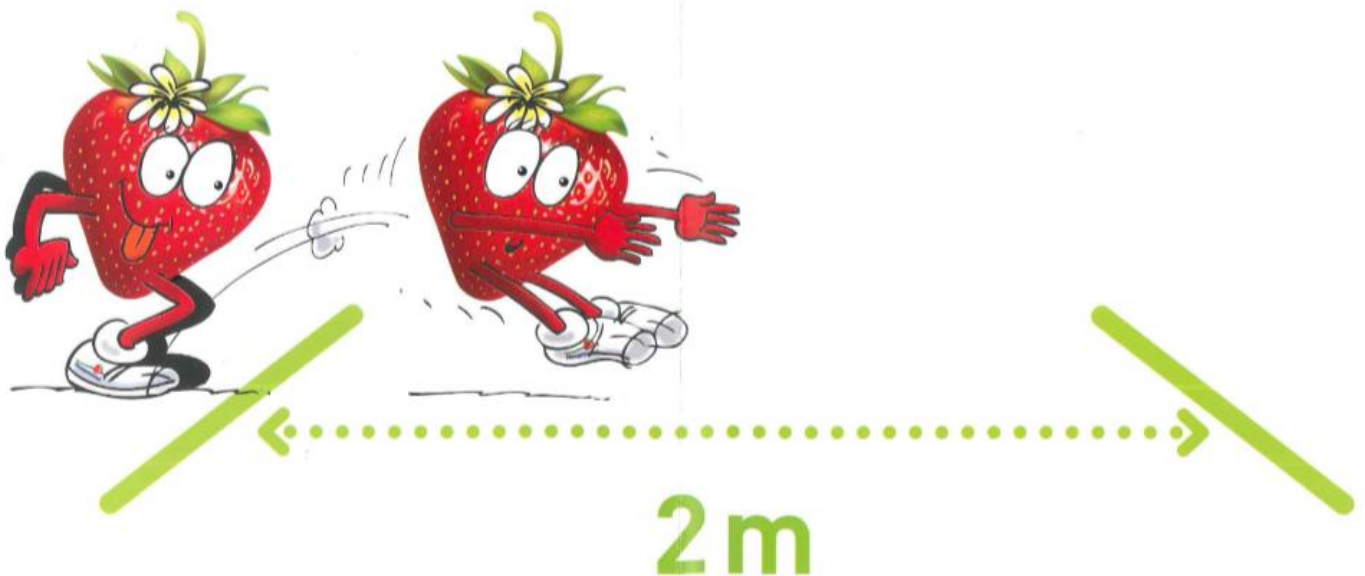
Fit-Fit-Hoera!

DNAMISCHE SPRINGKRACHT

3-jarige (GROEP 1)

Twee lijnen, 2 meter van elkaar:

Twee meter voorwaarts huppen (beide voeten aangesloten).



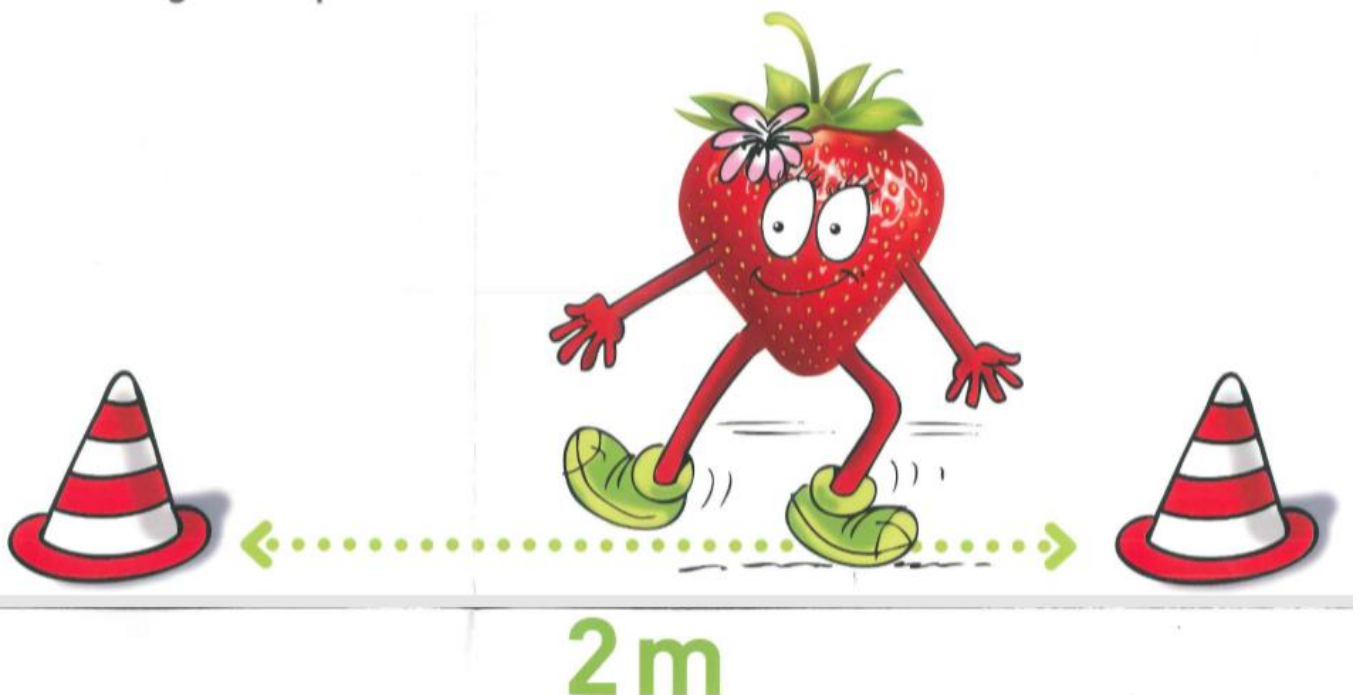
Fit-Fit-Hoera!

WENDBAARHEID

3-jarige (GROEP 1)

Twee kegels of spotjes 2 meter van elkaar.

- Zijwaarts passen zetten tot aan kegel, heen en weer (6 keer)
- Telkens de kegel of spot tikken met de hand



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

WENDBAARHEID

3-jarige (GROEP 1)

Twee lijnen, 2meter van elkaar.

Shuttle-run:

5 maal heen / weer lopen

(telkens tot over de lijn lopen)



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

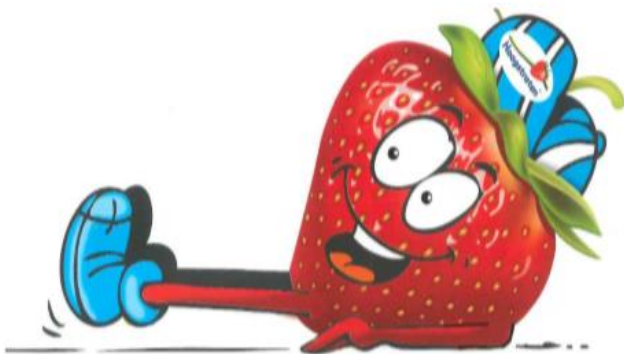
Fit-Fit-Hoera!

ROMPKRACHT

3-jarige (GROEP 1)

Op de rug liggen

Afwisselend een bolletje maken en lang maken
(buigen en strekken) 3 maal .



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

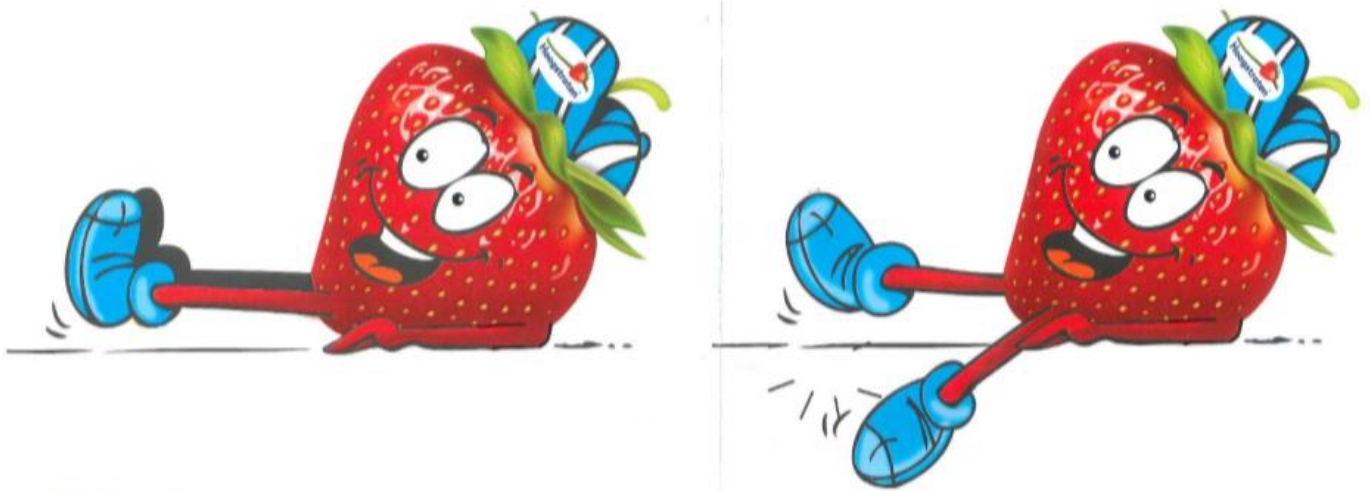
Fit-Fit-Hoera!

ROMPKRACHT

3-jarige (GROEP 1)

Op de rug liggen

Benen spreiden en sluiten (3 maal)



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

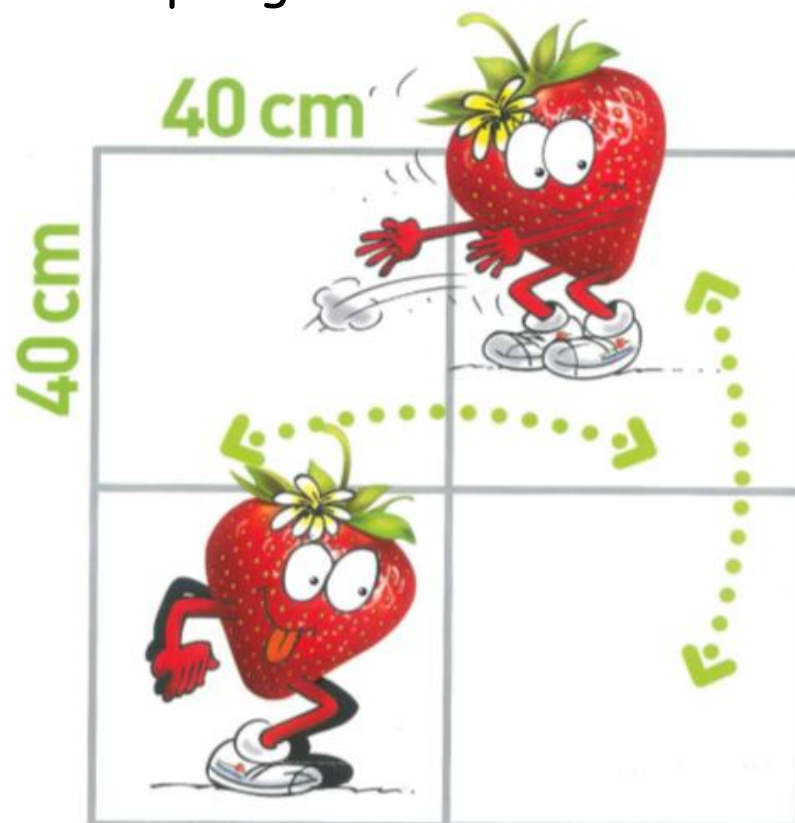
ORIËNTATIE

3-jarige (GROEP 1)

Een vierkant verdeeld in 4 gelijke vlakken

(40 op 40 cm)

- Opzij springen
- Voor- achter springen



Fit-Fit-Hoera!

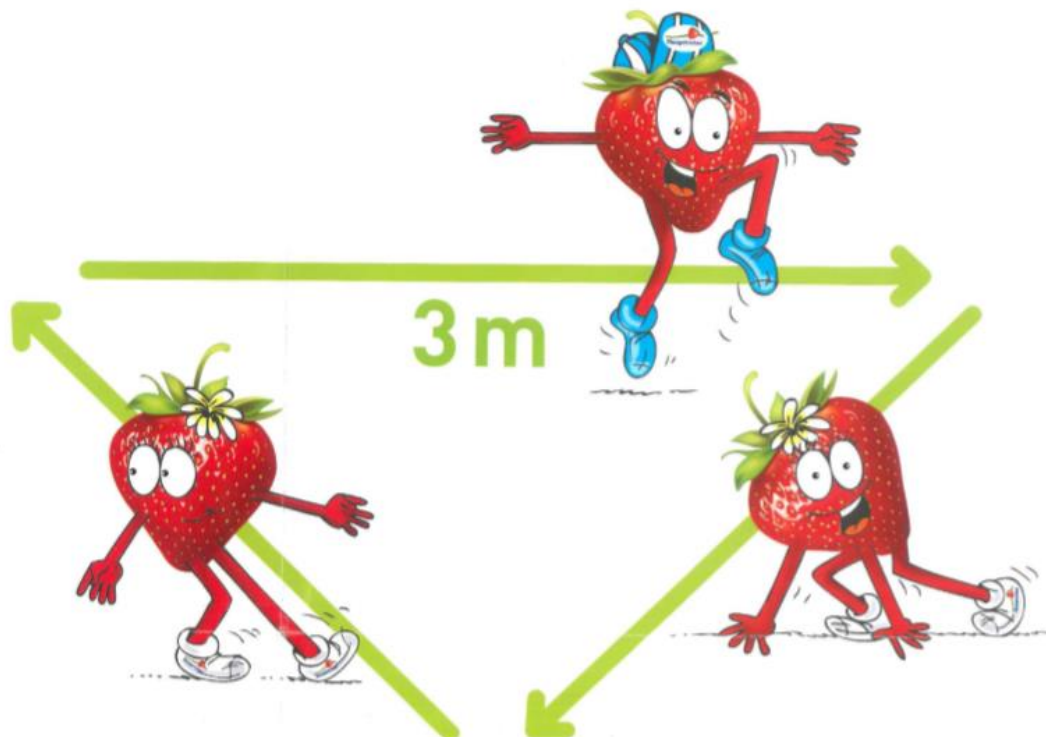
ORIËNTATIE

3-jarige (GROEP 1)

Een gelijkzijdige driehoek van 3 meter:

3 verschillende bewegingen:

- 3 meter huppelen
- 3 meter voorwaarts kruipen op handen en voeten
- 3 meter achterwaarts stappen



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

COÖRDINATIE

3-jarige (GROEP 1)

Klap 2 keer in de handen en klap dan 2 keer op de benen.



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

COÖRDINATIE

3-jarige (GROEP 1)

Staand, armen gebogen, handen in de zij:

Spring 10 maal met de benen open en toe.



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

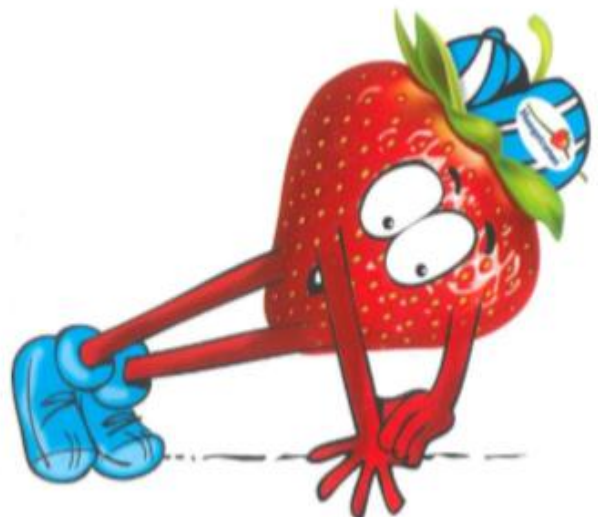
Fit-Fit-Hoera!

ARMKRACHT

3-jarige (GROEP 1)

Voorwaartse handen- en voetensteun:

- Met de linkerhand op de rechterhand tikken
- Met de rechterhand op de linkerhand tikken
- telkens 5 maal



#GOAL



Moëv
zet je school in beweging

Fit-Fit-Hoera!

ARMKRACHT

3-jarige (GROEP 1)

Op de knieën zitten, naar voor leunen en door de armen gaan (pompen).

