

BEWEEGOPDRACHTEN



Bewegpakket Life Goals 2022
Bewegopdrachten

Waarom dit beweegpakket?

In het kader van gezonde leefstijl, willen wij vanuit Life Goals bijdragen aan een mentale en fysieke gezondheid voor de mensen, cliënten, binnen de organisaties. Daarom bieden we sportlessen aan die bijdragen aan verschillende facetten. Denk aan doorzettingsvermogen, communicatie, gezondheid, samenwerken en zelfvertrouwen. We zorgen voor een fijn en vertrouwd sportklimaat, waar iedereen kan leren en groeien.

Gebleken is dat er een aantal factoren bepalend zijn voor de betrokkenheid en opkomst van de doelgroep naar sportieve activiteiten. Namelijk reisafstand, vertrouwde omgeving en vertrouwde mensen. Hoe fijn is het als medewerkers binnen de organisaties die met deze kwetsbare doelgroepen werken zelf met deze beweegvormen aan de slag kunnen?! Het spreekt de doelgroep aan, verlaagt de drempel en je bent lekker samen aan de slag. Er wordt naar behoefte samen met Life Goals Den Bosch aan gewerkt. Er is altijd een aanspreekpunt binnen de organisatie voor de doelgroep. Iemand met sportaffiniteit en enthousiasme. De werving voor de activiteiten kan ook samen met Life Goals Den Bosch, echter de persoon die verantwoordelijk is voor de activiteit zorgt voor de contacten met de collega's en/of deelnemers. Zo ook hoe de deelnemers eventueel op de externe locatie komen.

Life Goals Den Bosch heeft een aantal sportonderdelen inhoudelijk uitgewerkt om vanuit deze basis te starten met beweegactiviteiten voor cliënten. De volgende beweegvormen hebben wij voor jullie uitgewerkt:

- Bootcamp
- Yoga
- Dans
- Zaalvoetbal
- Basketbal
- Badminton
- Wandelroutes

Per onderdeel vind je een uitgewerkte lessenreeks die je kunt inzetten. Daarnaast vind je ook losse onderdelen die leuk zijn om eens incidenteel te doen.

Veel plezier en succes met dit pakket!

Inhoudsopgave

1. Bootcamp.....	4
1.1 Afbeeldingen bootcamp oefeningen.....	5
1.2 Afbeeldingen cooling down.....	7
1.3 Les 1 bootcamp	9
1.4 Les 2 bootcamp	10
1.5 Les 3 bootcamp	11
1.6 Les 4 bootcamp	12
1.7 Les 5 bootcamp	13
2. Yoga	14
3. Dans	15
3.1 Basisles dans.....	15
3.2 Extra oefeningen dans.....	16
4. Zaalvoetbal	18
5. Basketbal	20
6. Badminton.....	23

1. Bootcamp

Dit is een sport die je laagdrempelig kunt aanbieden per niveau van deelnemers. Het kan overal uitgevoerd worden waar je ruimte hebt voor de yogamatjes en de deelnemers.

Zorg dat je je deelnemers informeert over; sportkleding, sportschoenen en een flesje water. Weet dat er inzamelacties zijn voor kleding, mocht kleding een probleem zijn voor de deelnemers. Zorg dat je voordat je begint met de les alles klaar ligt, zodat je goed kan starten.

Tijdens de les doe je mee en doe je de oefeningen voor. Bied altijd een makkelijkere of moeilijkere optie aan als alternatief als je ziet dat iemand dat nodig heeft. Ben gul in het geven van complimenten. Het feit dat ze er zijn is al een prestatie op zich.

Ben creatief in het bedenken van oefeningen. Inspiratie nodig? Ook op internet staan heel veel voorbeelden!

Benodigheden/materiaal:

- Yogamatjes
- Muziek box
- Lesvoorbereiding

Eventueel:

- Handdoek voor het zweten
- Lijst met afbeeldingen van de oefeningen
- Kleine gewichtjes

Lets go!

1.1 Afbeeldingen bootcamp oefeningen

Hieronder vind je diverse bootcamp oefeningen. Ze zijn onderverdeeld in oefeningen voor benen, buik, romp/armen, rug en cardio. De plaatjes laten zien hoe de oefening uitgevoerd moet worden. Heb je hier nog meer hulp bij nodig? Bekijk dan de video's waarin de oefeningen voorgedaan worden. Scan de QR code!



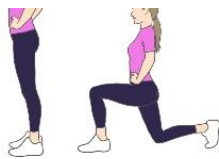
Oefeningen: Benen



Squats



Sumo squats



Lunges



Side lunges

Oefeningen: Buik



Scissor crunches



Crunches



Russian twist

Oefeningen: Romp / armen



Mountain climbers



Push ups



Plank



Worm in-out

Oefeningen: Rug



Bridge



Spiderman

Oefeningen: Cardio (hartslag verhogend)



Jumping jacks



High knees

1.2 Afbeeldingen cooling down



Liggen op de rug en knieën naar je borst trekken.



Strek je linkerbeen uit en trek je rechterbeen naar de borst. Houd enkele seconden vast. Wissel van been.

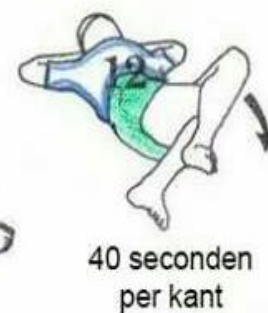
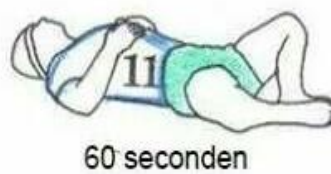


Plaats je rechterhand 90 graden van het lichaam op de grond. Duw met je linkerhand de rechterknie naar links (naar binnen). Je voelt de stretch bij je middel. Wissel van kant.

Eenvoudigere stretchoefening van de oefening hierboven.



Ga na de stretchoefeningen op de rug staan en doorloop de staande stretchoefeningen.



1.3 Les 1 bootcamp

Warming up: 5 – 10 minuten

- Marcheren op de plaats
- Arm draaien links
- Arm draaien rechts
- Rennen op de plaats
- Hakken / billen
- Knie heffen
- Benen uit elkaar – rechterhand naar linkervoet, linkerhand naar rechtervoet
- Jumping jacks
- Rekken en strekken

De training: drie circuits van 4 oefeningen.

Elke oefening van het circuit doe je 30 seconden. Maak het circuit makkelijker of moeilijker door de tijd te verkorten of verlengen (20 of 40 seconden). Ook het aantal herhalingen kun je aanpassen. Maar doe elk circuit minimaal twee keer.

Tussen circuit 1 en 2, en tussen circuit 2 en 3 pauzeer je langer.

Circuit 1: 4 keer 30 seconden

- Squats
- High knees
- Lunges
- Planken (met de benen wijd – smal etc.)

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 1

Langere rust naar behoefte (bijvoorbeeld 3 of 5 minuten)

Circuit 2: 4 keer 30 seconden

- Sumo squats
- Knie op schuin
- Side lunges
- Mountain climbers

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 2

Langere rust naar behoefte (bijvoorbeeld 3 of 5 minuten)

Circuit 3: 4 keer 30 seconden

- Squat smal – middel – wijd
- Shuffle windmill
- Crunches
- Planken

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 3

Cooling down: 10 minuten

1.4 Les 2 bootcamp

Warming up: 5 – 10 minuten

- Marcheren op de plaats
- Arm draaien links
- Arm draaien rechts
- Rennen op de plaats
- Hakken / billen
- Knie heffen
- Benen uit elkaar – rechterhand naar linkervoet, linkerhand naar rechervoet
- Jumping jacks
- Rekken en strekken

De training: drie circuits van 4 oefeningen.

Elke oefening van het circuit doe je 30 seconden. Maak het circuit makkelijker of moeilijker door de tijd te verkorten of verlengen (20 of 40 seconden). Ook het aantal herhalingen kun je aanpassen. Maar doe elk circuit minimaal twee keer.

Tussen circuit 1 en 2, en tussen circuit 2 en 3 pauzeer je langer.

Circuit 1: 4 keer 30 seconden

- Trap links lunges
- Trap rechts lunges
- Halve burpee (sprong omhoog met ligsteun)
- Planken (met de benen wijd – smal etc.)

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 1

Langere rust naar behoefte (bijvoorbeeld 3 of 5 minuten)

Circuit 2: 4 keer 30 seconden

- Squats
- Jumping jacks
- Russian twist
- Bridge

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 2

Langere rust naar behoefte (bijvoorbeeld 3 of 5 minuten)

Circuit 3: 4 keer 30 seconden

- Op handen en knieën - rechterarm uitstrekken naar voren, linkerbeen uitstrekken naar achteren – vasthouden of steeds weer naar startpositie
- Wisselen van kant
- Scissor crunches
- Planken

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 3

Cooling down: 10 minuten

1.5 Les 3 bootcamp

Warming up: 5 – 10 minuten

- Marcheren op de plaats
- Arm draaien links
- Arm draaien rechts
- Rennen op de plaats
- Hakken / billen
- Knie heffen
- Benen uit elkaar – rechterhand naar linkervoet, linkerhand naar rechervoet
- Jumping jacks
- Rekken en strekken

De training: drie circuits van 4 oefeningen.

Elke oefening van het circuit doe je 30 seconden. Maak het circuit makkelijker of moeilijker door de tijd te verkorten of verlengen (20 of 40 seconden). Ook het aantal herhalingen kun je aanpassen. Maar doe elk circuit minimaal twee keer.

Tussen circuit 1 en 2, en tussen circuit 2 en 3 pauzeer je langer.

Circuit 1: 4 keer 30 seconden

- Trap links – squat – trap rechts - squat
- High knees
- Rug op de grond – benen omhoog / omlaag
- Spiderman

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 1

Langere rust naar behoefte (bijvoorbeeld 3 of 5 minuten)

Circuit 2: 4 keer 30 seconden

- Squat houding – twee stappen links / rechts
- Jumping jacks
- Rug op de grond – benen scharen op en neer net boven de grond
- Opdrukhouding knieën – door armen naar beneden – handen los - omhoog

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 2

Langere rust naar behoefte (bijvoorbeeld 3 of 5 minuten)

Circuit 3: 4 keer 30 seconden

- Lunges naar voren
- Shuffle windmill
- Bridge
- Rug op de grond – voeten dicht bij billen plaatsen – met linkerhand de linker hak aantikken, met rechterhand de rechter hak aantikken

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 3

Cooling down: 10 minuten

1.6 Les 4 bootcamp

Warming up: 5 – 10 minuten

- Marcheren op de plaats
- Arm draaien links
- Arm draaien rechts
- Rennen op de plaats
- Hakken / billen
- Knie heffen
- Benen uit elkaar – rechterhand naar linkervoet, linkerhand naar rechervoet
- Jumping jacks
- Rekken en strekken

De training: drie circuits van 4 oefeningen.

Elke oefening van het circuit doe je 30 seconden. Maak het circuit makkelijker of moeilijker door de tijd te verkorten of verlengen (20 of 40 seconden). Ook het aantal herhalingen kun je aanpassen. Maar doe elk circuit minimaal twee keer.

Tussen circuit 1 en 2, en tussen circuit 2 en 3 pauzeer je langer.

Circuit 1: 4 keer 30 seconden

- Jump squat
- High knees
- Worm in-out
- Opdrukken (op knieën of voeten)

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 1

Langere rust naar behoefte (bijvoorbeeld 3 of 5 minuten)

Circuit 2: 4 keer 30 seconden

- Lunges naar achteren
- Jumping jacks
- Reversed plank – linkervoet en rechervoet om de beurt optillen
- Rug op de grond – voeten dicht bij billen plaatsen – met linkerhand de linker hak aantikken, met rechterhand de rechter hak aantikken

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 2

Langere rust naar behoefte (bijvoorbeeld 3 of 5 minuten)

Circuit 3: 4 keer 30 seconden

- Plank
- Hakken / billen
- Op handen en knieën – been in hoek van 90 graden naar buiten draaien
- Bicycle crunch

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 3

Cooling down: 10 minuten

1.7 Les 5 bootcamp

Warming up: 5 – 10 minuten

- Marcheren op de plaats
- Arm draaien links
- Arm draaien rechts
- Rennen op de plaats
- Hakken / billen
- Knie heffen
- Benen uit elkaar – rechterhand naar linkervoet, linkerhand naar rechervoet
- Jumping jacks
- Rekken en strekken

De training: drie circuits van 4 oefeningen.

Elke oefening van het circuit doe je 30 seconden. Maak het circuit makkelijker of moeilijker door de tijd te verkorten of verlengen (20 of 40 seconden). Ook het aantal herhalingen kun je aanpassen. Maar doe elk circuit minimaal twee keer.

Tussen circuit 1 en 2, en tussen circuit 2 en 3 pauzeer je langer.

Circuit 1: 4 keer 30 seconden

- Trap rechts 10 keer – trap links 10 keer – etc.
- Worm in-out
- Rug op de grond – benen scharen op en neer net boven de grond
- Spiderman

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 2

Langere rust naar behoefte (bijvoorbeeld 3 of 5 minuten)

Circuit 2: 4 keer 30 seconden

- Squat – linkerknie optrekken – squat – rechterknie optrekken – etc.
- Halve burpee (sprong omhoog met ligsteun)
- Reversed plank – voeten onder knieën plaatsen – om en om heen omhoog kicken
- Bridge – 10 tellen linkerbeen optillen – wissel – 1- tellen rechterbeen optillen

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 2

Langere rust naar behoefte (bijvoorbeeld 3 of 5 minuten)

Circuit 3: 4 keer 30 seconden

- Trap links lunges
- Trap rechts lunges
- Russian twist
- Planken (met de benen wijd – smal etc.)

Rust: 1 minuut

Herhalen circuit 3

Cooling down: 10 minuten

2. Yoga

Vaak zoeken deelnemers naar meer ontspanning en vermindering van stress. Kies een rustige locatie met niet teveel prikkels.

Bij yoga is het verder fijn als je lekker zittende kleding aan doet waarbij je geen belemmeringen ervaart bij de oefeningen.

Probeer iedere les routines terug te laten komen, zodat de deelnemers bekend raken met de oefeningen.

Benodigheden/materiaal:

- Yogamatjes
- Muziek box

Eventueel:

- Handdoek voor het zweten
- Beamer, waar je een video op kan afspelen van de yogales die je op YouTube opgezocht hebt.

Inspiratie:

Het kanaal van Breathe and Flow yoga heeft veel video's met goede inspiratie! Ook het kanaal. Yoga with Cassandra bevat eenvoudige video's.

Scan één van de QR codes hieronder met je telefoon om video's te bekijken.

VIDEO

45 minuten yoga voor beginners



VIDEO

45 minuten vinyasa yoga: langzaam en sterk



VIDEO

45 minuten yoga voor een sterke romp en rug



VIDEO

60 minuten Vinyasa yoga voor gevorderden



VIDEO

45 minuten yoga voor kracht: Vinyasa yoga



KANAAL

Inspiratie: Yoga with Cassandra



3. Dans

Bij dans is het belangrijk dat je laagdrempelig inzet. Iedereen moet mee kunnen doen. Om het niveau van de groep te bepalen kun je starten met een basis les.

Benodigheden:

- Muziek box
- Muziek-lijst die je gebruikt tijdens je les
- Eventueel een beamer waar je filmpjes op kunt afspelen en laten zien.

Hieronder is een basisles uitgewerkt.

3.1 Basisles dans

Warming up: 15 minuten

- Hoofd losmaken
- Schouders losmaken
- Two steps (variëren met de armen)
- Bouncen op de beat met een klap

De dansles: 30 minuten

VIDEO

Dansles voor beginners. Scan de QR code hieronder met je telefoon en ga direct naar de les.



Het YouTube kanaal van Vincent Vianen staat vol met heel veel verschillende danslessen. Op verschillende niveaus legt hij verschillende dansjes van begin tot eind helemaal uit. Zet deze aan op de beamer en je kunt de groep laten starten.

Presenteren en cooling down: 15 minuten

Tijdens de presentatie kunnen de groepjes hun dans aan de anderen laten zien. De ene helft kijkt en de andere helft danst. Een moeilijkere variant is dat de groepjes tegenover elkaar staan en tegelijkertijd dansen.

VIDEO

Cooling down voor na de dansles. Scan de QR code hieronder en doe de cooling down.



3.2 Extra oefeningen dans

Hieronder vind je diverse dans oefeningen. Heb je hier nog meer hulp bij nodig? Bekijk dan de video's waarin diverse dansspasjes voorgedaan worden. Scan de QR code!



Oefening 1

Ga in een kring staan en marcheer op de maat.

Begin met een simpele dansbeweging, 8 tellen lang.
Bijvoorbeeld: een V-step (twee keer achter elkaar)

Herhaal dit een aantal keer vanaf het begin: marcheren – aftellen – 8 tellen simpele dansbeweging.

Hierna de volgende opdracht:

Elk persoon uit de kring bedenkt een danspasje van 8 tellen. Het mag van alles zijn. Van heel simpel zwaaien tot een gave dansmove.

Na elke toevoeging van 8 tellen, begin je weer van voor af aan. Dus: marcheren tijdens het aftellen – iedere dansbeweging van 8 tellen die bedacht is door de groep.

Is iedereen geweest? Oefen de dans meerdere keren achter elkaar.

Kent iedereen het dansje? Laat de groep optreden! Je kunt ook de groep in tweeën splitsen en de ene groep laten dansen tegen de andere.

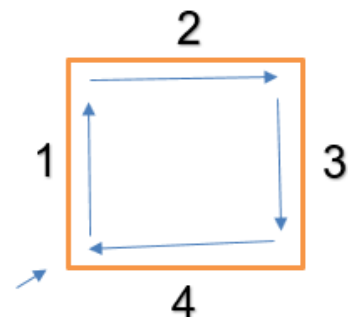
Oefening 2

Kies een nummer dat 4 tellen in de maat heeft en niet te snel is (ongeveer 100 beats per minute).

Voorbeeldnummer: 'Senorita' van Shawn Mendes

Het eenvoudige dansje is 4 x 8 tellen. De basis is een vierkant.

- 4 passen vooruit op iedere tel (start met rechervoet)
- 4 passen naar rechts op iedere tel (start rechervoet)
- 4 passen achterwaarts (start rechervoet)
- 4 passen naar links (start linkervoet)



Maak vervolgens voor iedere 4 passen een variatie. Start door de 4 passen naar voren aan te passen. Bijvoorbeeld:

- Slide naar links en naar rechts
- Grapevine naar links
- In 4 passen draaien
- Grapevine naar rechts en klap op laatste tel
- V-step

Oefening 3

De groep heeft nu verschillende danspasjes gehad en kan daarmee een eigen dans maken. Ze kunnen de verschillende danspasjes aan elkaar plakken. Geef ze de opdracht (met een groepje van 2-3 personen) een dansje te maken van 16 tellen. Hier krijgen ze 15 minuten de tijd voor.

Als het af is, kunnen de groepjes hun dansje aan elkaar laten zien.

Oefening 4

Tijdens deze oefening gaan we spiegelen. Het doel van deze oefening is dat je bewegingen van elkaar leert. Eén van de twee is de leider en de ander 'spiegelt' en doet dus na. Daarna wisselt het tweetal om van rol. Om het uit te breiden kun je ze extra aandachtspunten meegeven zoals; hoog-laag en verplaatsen in de ruimte.

Oefening 5

Hoepel-stopdans (lijkt op stoelendans)

Leg het aantal hoepels neer van het aantal personen in de groep minus één. Zet de muziek aan. Op het moment dat de muziek stopt, moet iedereen in een hoepel staan. Daarna haal je iedere keer er een hoepel weg en valt er iedere keer iemand af. (zelfde als stoelendans)

4. Zaalvoetbal

Lekker voetballen in de zaal. Gebruik de helft van de tijd voor techniekoefeningen en de andere helft van de tijd om partijtjes te doen.

Materialenlijstje:

- Voetballen
- Hoedjes

Voor de partijtjes gebruik je de voetbalregels. Een paar regels zijn anders:

- 5 tegen 5
- Intrappen in plaats van ingooien
- Geen buitenspel
- Twee keer terugspelen op de keeper is niet toegestaan
- Minder fysiek contact
- De keeper mag de bal maar 4 seconden in zijn bezit hebben. Hij moet de bal binnen 4 seconden wegspeelen of binnen 4 seconden de middellijn gepasseerd hebben met de bal.

Voorbeelden van techniekoefeningen vind je hieronder.

Oefening 1: Rondo'tje

Ga met een groepje van 3-4 personen in een cirkel staan en speel met elkaar over.

Let erop dat de groep de ballen goed aanneemt en doorpast. Zoek hier eventueel wat tips over op, op internet staan er genoeg.

Maak het moeilijker doordat de groep de bal maar twee keer mag aanraken: aannemen en passen. Dus één keer aanraken, dan gelijk doorpassen.

Oefening 2: Lummelen

Maak een groepje van 5 personen. 4 personen maken een cirkel, nummer 5 staat in het midden.

Nummer 5 probeert de bal af te pakken, terwijl de overige 4 aan het overspelen zijn.

Je kunt afspreken dat de eerste bal vrij is en dat je de bal echt in bezit moet hebben of de bal alleen maar aangeraakt hoeft te hebben.

Oefening 3: Iedereen een voetbal

Iedereen dribbelt met de bal aan de voet. Je fluit op de fluitje en diegene die als laatste de bal onder zijn voet stil heeft liggen, moet drie keer opdrukken. Dit kan ook een andere oefening zijn.

De ruimte voor het dribbelen moet zeker niet te groot zijn. Bijvoorbeeld met 8 spelers, 8 x 8 meter. Je kunt afwisselen in dribbelen goede been en minder goede been.

Oefening 4: Estafette

Maak twee teams. Zet een parcoursje uit met pionnen. Nummer 1 van elk groepje dribbelt de bal om een aantal hoedjes, draait om een hoedje, dribbelt naar het laatste hoedje en sprint weer helemaal terug. Als diegene terug is, tikt hij of zij de volgende van het groepje aan.

Het team waarbij als eerst iedereen is geweest, heeft gewonnen. Het team dat verliest, krijgt een klein opdrachtje.

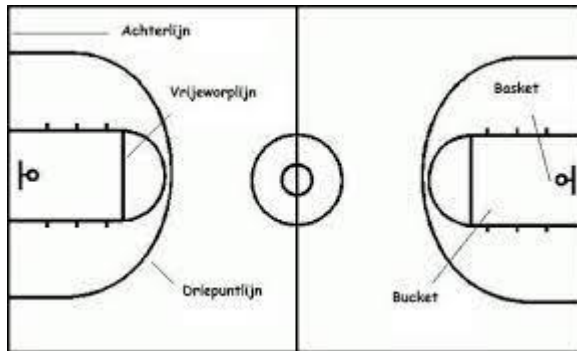
Oefening 5: Achter je bal aan

Dit is een goede warming-up oefening. Maak groepjes van 3 of 4 personen. Twee personen staan aan de ene kant, twee personen staan tegenover. Er is één bal.

Nummer 1 begint met een stukje dribbelen. Vanaf de helft passt diegene de bal naar de speler tegenover. Nummer 1 loopt achter de bal aan die hij of zij passt.

Breid de oefening uit door met het verkeerde been te passen.

5. Basketbal



Lekker basketballen in de zaal. Gebruik de helft van de tijd voor techniekoefeningen en de andere helft van de tijd om partijtjes te doen.

Materialenlijstje:

- Basketballen
- Hoedjes
- Lintjes
- Baskets

Voor de partijtjes gebruik je de basketbalregels.

Sprongbal

Iedere wedstrijd begint met een sprong bal in het midden van het veld. Hieraan neemt van iedere partij één persoon deel, ieder aan één zijde van de middenlijn.

Nadat de scheidsrechter de bal opwerpt mogen de springers de bal alleen maar naar hun teamgenoten tikken, dus niet vangen.

Uitbal

De bal is uit wanneer deze de lijn of iets buiten het veld raakt, bijvoorbeeld de muur, een bank of de vloer. Als de bal uit is, wordt het spel hervat door een inworp. Deze wordt op de plek dichtbij de zijlijn of achterlijn ingeworpen.

Loopregel en pivoteren

Wanneer je de bal vast in je handen hebt, is het niet toegestaan om met de bal te gaan lopen door het speelveld.

Wanneer je aan het dribbelen bent en je wil stoppen met dribbelen moet dit gebeuren in een twee – tellen – stop (ritme) of in één keer. Als je stopt met twee voeten naast elkaar mag je zelf beslissen welke voet je gebruikt als pivot – voet.

Als je met een twee – tellen – ritme bent gestopt mag je, met de achterste voet vast op de grond, wel nog stappen maken met je voorste voet. Dit noemen we pivoteren.

Dribbelregel

Dribbelen bij basketbal doe je met één hand. Als je de bal vastpakt na de dribbel met één of twee handen is het opnieuw dribbelen niet toegestaan. Dit laatste noemen we Second dribbel en is een overtreding.

Kijk tijdens het dribbelen om je heen. Houd overzicht.

Bescherm de bal door steeds je lichaam tussen de bal en de tegenstander te houden. Ook met je niet dribbel arm kan je de bal afschermen.

Persoonlijke fout

Als een speler een tegenspeler raakt (lichamelijk contact) is dit een persoonlijke fout ofwel een "P".

Voorbeelden van techniekoefeningen vind je hieronder.

Oefening 1

Iedereen heeft een eigen basketbal en dribbelt rond in de zaal. Tijdens het dribbelen zoek je een andere speler. Op de plaats speel je steen-papier-schaar. Degene die wint mag een schotpoging doen op de basket.

Als hij raak is, verdien je twee punten. Eén van het winnen van het spelletje en één van het scoren. Als je mist, verdien je dus één punt.

De speler die als eerst vijf punten heeft, steekt zijn hand op en heeft het spel gewonnen. Iedereen begint hierna weer opnieuw.

VARIATIE: In plaats van steen-papier-schaar met de handen speel je het nu met je voeten. Je begint met twee sprongen in de lucht en dan het gekozen voorwerp.

- Steen: beide benen naast elkaar.
- Papier: benen gespreid.
- Papier: één voet voor, één voet achter.

Oefening 2

Iedereen van de groep pakt een basketbal, op één of twee spelers na (dit is afhankelijk van de groepsgrootte. Iedereen met bal dribbelt door de zaal. Degenen die geen bal hebben, proberen de bal bij iemand weg te tikken. Als dit is gelukt, mag hij of zij de bal overnemen en wisselen van taak. Degenen met bal proberen al dribbelend de bal zo lang mogelijk in hun bezit te houden.

Oefening 3

Met een drie of viertal ga je tegenover elkaar staan met ongeveer zes meter tussenruimte. Per groepje is er een bal. In deze oefening spelen de spelers naar elkaar over met de verschillende technieken. De speler die de bal passt, sluit aan achter in het rijtje waar diegene naartoe gooit. Zo blijft iedereen goed in beweging.

1. De eerste worp is een chest-pass. Let op dat je de bal zo vast houdt dat je duimen achter de bal zitten. Je gooit en vangt ter hoogte van je borst.
2. Tweede worp is een boucheball. De bal stuiter je net een of twee meter voor diegene op de grond en diegene vangt de bal enzovoorts. Je blijft achter de bal aan rennen.
3. Derde worp is een overhead. Deze pass gebruik je over het algemeen bij het geven van een langere pass. Je gooit hem, zoals het woord al zegt, vanaf boven je hoofd.

Oefening 4

Maak een leuke estafettevorm met twee rijen van mensen. Slalommen om hoedjes, over en op een bank dribbelen. Eventueel eindigen met scoren in de basket. Het groepje dat verliest kun je een opdracht geven: tien keer opdrukken, rennen of laat de groep zelf beslissen.

Oefening 5

De groep is opgesplitst in twee teams. Eén team staat aan een kant en andere aan de andere kant. Het doel is dat een team vanaf plek 1 vijf keer scoort. Als een team klaar is, verplaatsen naar plek 2. Dit gaat verder tot alle 5 de plekken geweest zijn. Het team dat als eerste alle 5 de plekken gehad heeft, heeft gewonnen. Het verliezende team kan een opdracht doen.

Oefening 6

Shoot out wedstrijdje. De hele groep staat in een rijtje achter elkaar achter de strafworp. Nummer 1 schiet op de basket, nummer 2 start meteen hierna. Als nummer 1 gescoord heeft, geeft hij de bal aan nummer 3. Als nummer 3 eerder scoort dan nummer 2, is nummer 2 af.

Een speler kan dus alleen af gaan als degene die erachter staat, eerder scoort.

Uiteindelijk is er één winnaar!

6. Badminton

Met een klein groepje deelnemers, kun je op officieel veld spelen. Als de groep groter is, kun je de lengte van de zaal gebruiken om het net op te hangen.

Materialenlijstje:

- Badmintonrackets
- Shuttles
- Badmintonnet
- 2 stokken kaarten

Scoren bij badminton

Je scoort een punt of krijgt er één tegen als:

- Een shuttle op de grond valt binnen het speelveld.
- Een shuttle in het net wordt geslagen. Ook onder het net of tegen plafond of muur levert de ander een punt op.
- Als een shuttle 2 x maal door dezelfde speler wordt geraakt.
- Als je bij serveren in het verkeerde vak slaat.
- Als er wordt teruggeslagen voordat deze over het net is gekomen.

Speel wedstrijdje één tegen één of twee tegen twee.

Oefening 1

Het doel van deze oefening is dat je de shuttle goed kan terug spelen. Geen wedstrijdje maar juist goed aanspelen op de goede hand. Voor de meesten is dat op hun rechterhand (forehand). Probeer tot de 10 of 20 te gaan. Gehaald? Maak het dan moeilijker door op de backhand te spelen.

Oefening 2

Pak 2 stokken kaarten en haal het aantal kaarten uit 1 stok hoeveel deelnemers er zijn. Je geeft iedere speler een kaart.

Vervolgens leg je op een tafel de kaarten willekeurig (of goed gekozen) tegenover elkaar neer. De spelers kijken dan tegen wie ze moeten. Zo kun je iedere ronde de kaarten husselen en ze tegen iemand anders laten spelen.

GA LEKKER AAN DE SLAG!
Succes en veel plezier!