

Hoi kinderen van Albatros,

Vermaken jullie je nog een beetje zonder korfbal? Saai hoor. Om jullie dan toch actief te houden geven we jullie hierbij een aantal actieve opdrachten. Leuk om thuis te doen met broer, zus en ouders. Het is een schema voor BEGINNERS. Dus korfbalers die nog GEEN core-training doen bij Albatros.

Voor degene die wel ERVAREN is, maar wel wat inspiratie op wil doen, heb ik 2 Instagram sites voor jullie om te volgen;

Getprogym; elke dag een setje oefeningen van fitness instructeurs zonder materiaal.

Kaisafit; veel inspiratie oefeningen. Ook hier weer geen materialen nodig.

Een leuke trainingshulp is de app; Tabata Timer

Groetjes, Geraldine (moeder van Damian B1)

Beginners dag 1

Oef 1; joggen op je plaats.

2 rondjes van 30 sec met 10 sec rust

Oef 2; spring hoog in de lucht, armen zwaai je tot hoog, bij landing door je knieën.

2 rondjes van 10 herhalingen met 15 sec rust

Oef 3; lig op je buik, druk je op, spring tot hurkzit en spring omhoog

2 rondjes van 6 herhalingen met 15 sec rust

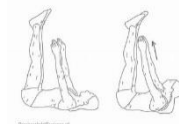


Oef 4; Opdrukken! Steun met je handen op de eettafel. Houd je lichaam recht. Buig en strek je armen

2 rondjes van 8 herhalingen met 15 sec rust

Oef 5; lig om de grond, benen in de lucht. Tik met je vingers je tenen aan.

2 rondjes van 15 herhalingen met 20 sec rust.



GAAT DIT NU HEEL GOED, DAN VOLGENDE WEEK 3 RONDJES. GAAT HET NOG BETER, DAN DE HERHALINGEN OMHOOG!

Dag 2

Oef 1; Hier heb je wel even hulp bij nodig. Het gaat om je reactievermogen te testen.

Leg speelgoed om je heen met verschillende kleurtjes (stuk of 8). Nu roept je trainingsmaatje een kleur. Jij moet zo snel mogelijk aantikken (dus bukken, want het ligt op de grond) en snel weer terug naar het midden. Je hulp blijft kleurtjes roepen en jij reageert!

3 rondjes van 1 minuut. 1 minuut rust tussen de rondjes. Of je wisselt met je trainingsmaatje!

Oef 2; benen trainen

Je gaat voor elkaar staan, je pak elkaars handen vast. Nu ga je allebei door de knieën zakken (alsof je op een stoel zit). Je blijft 20 sec laag. Blijven volhouden, rug recht hoor

3 rondjes van 20 sec vasthouden. Tussendoor 30 sec rust. Als het goed gaat dan 30 sec.

Oef 3. Heb je een gewichtje in huis? Of een volle fles water kan natuurlijk ook.

Ga met je rug tegen elkaar staan. Geef het gewichtje rechts door aan de ander, via de andere kant krijg je het gewichtje weer terug. Blijf goed met de ruggen tegen elkaar

4 rondjes (2 x rechtsom 2 x links om) 20 herhalingen

Oef 4 Ligsteun, dus op handen en voeten steunen. Spring in tot hurkzit en sprong weer tot ligsteun. Houd je rug goed recht.

3 rondjes van 10 x (20 sec rust tussen de rondjes).

Dag 3

Als het niet zo druk is op de stoep in je straat

Ren van lantaarnpaal tot lantaarnpaal en weer terug. Je begint rustig. Na 4x heen en weer dan ga je ietsjes sneller en je volgende rondje nog harder!!!! Tot sprintjes.

6 setjes van 4x op en neer. Dus 24 x he!

Daarna doe je 5 minuutjes lekker joggen.

Dag 4.

Heb je een dobbelsteen bij de hand? En iemand om mee te spelen? Je gooit je dobbelsteen en dan weet je wat je moet doen. Je moet 10 x gooien. Het kan zijn dat je 10x dezelfde oefening moet doen. Oei...



1 = 10 x opdrukken (handen knieën) let op billen laag



2 = 10 kikkersprongen



3 = 10 x rugspieren



4 = 10 x squat



5 = 10 x bilspieren



6 = 20 sec plank

