

# Circuittraining

Bij de verschillende oefeningen, worden afwisselend verschillende spiergroepen aangesproken.

De duur van elke oefening en de pauzes tussendoor kun je afhankelijk van de conditie kiezen (bv. 40 seconden belasting en 30 seconden rust). De oefeningen kunnen jullie zo vaak als je wilt herhalen (2-4 keer). Tussen de oefeningen kun je het beste een pauze van 3 minuten inplannen.

De grootte van de groepen, wordt bepaald aan de hand van het aantal kinderen. Wij stellen voor om kleine groepjes van 3 kinderen te maken.

## Oefening 1: Springtouw - marathon

**Opgave:** Probeer zo veel sprongen achter elkaar te maken, zonder een fout!

**Benodigd materiaal:** 3 springtouwen



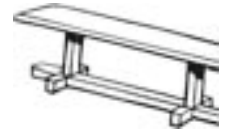
## Oefening 2: Hurksprong

**Opgave:** Steun met je handen op de bank en spring met beide benen afwisselend van links naar rechts over de bank.

Ren rond de twee kegels en begin helemaal opnieuw.

**Benodigde materialen:** 1 bank

aan beide uiteinden van de bank staat steeds een hoedje op een afstand van 1 m.



## Oefening 3: Muurbal

**Opgave:** Ga 3 stappen van de muur verwijderd staan.

Gooi de bal 9 x tegen de muur en vang deze weer op, klap nu 1 x in de handen.

Gooi hem dan 8 x tegen de muur en klap 2 x.

Gooi nu 7 x tegen de muur en klap 3 x.

Gooi nu 6 x tegen de muur en klap 4 x achter de rug in de handen.

Begin weer van voor af aan!

Ruim de ballen tot slot in de kleine bak.

**Benodigde materialen:** muur

3 ballen (als je wilt in verschillende maten)

1 kleine bak



**Oefening 4: Hoelahoep****Opdracht:** Hoeveel rondjes kun je maken zonder pauze?**Benodigde materialen:** 3 hoelahoeps**Oefening 5: Snelheidstraining****Opdracht:** Kruip door een kastdeel.

Stap over het tweede kastdeel en herhaal de oefening.

**Benodigde materialen:** 3 gymmatten

2 kastdelen

Plaats steeds een deel van de kast tussen een mat aan de lange zijde op de grond (= mat, kastdeel, mat, kastdeel, mat).

**Oefening 6: buik - rug - trainer****Opdracht:** Ga met je rug op een mat liggen.

Til je benen op (in een hoek) en til je benen om je heupen.

Laat de bal rond je heupen ronddraaien.

**Benodigde materialen:** 3 matten

3 ballen

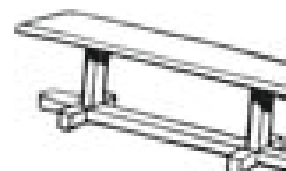
**Oefening 7: Slalommen****Opdracht:** Dribbel slalommend met de bal (met een hand) rond de kegels.

Leg de ballen tot slot in een krat.

**Benodigde materialen:** 4 kegels in slalom geplaatst

3 ballen

1 kleine kast

**Oefening 8: Bank balanceren****Opdracht:** Balanceer op handen en voeten over de bank.**Benodigde materialen:** 1 lange bank op de „kop” gezet**Oefening 9: ?????****Opdracht:** Bedenk zelf een leuke oefening!**Benodigde materialen:**