 Maandag 23 maart 

Hallo allemaal,

Hier zijn we weer met nieuwe activiteiten voor jullie om even het huiswerk af te wisselen met even lekker bewegen. Bewegen zet je lijf en hersenen aan!

Deze week is de nieuwe weekchallenge jongleren en elke dag kunnen jullie meedoen met een echte wc rollen workout ☺

Veel plezier!

* **Start met 15 minuten ochtendgymnastiek en doe daarna de wc rollen workout!**

Op NPO 1 om 10.10 uur “Nederland in Beweging”. Dit is als een goede warming-up te gebruiken voor de WC rollen workout. Zeker als volwassenen meedoen is het belangrijk het lijf op te warmen om blessures te voorkomen.

* **De wc rollen workout!**

De beweeguitdaging van vandaag is de wc rollen workout.

Je hebt hierbij 4 wc rollen nodig en het is fijn om de oefeningen op een mat/ kleed uit te voeren omdat de ondergrond dan wat zachter is. Succes!

<https://youtu.be/LX_228k0DsU>

**Week challenge 2 Jongleren**

Deze week gaan we aan de slag met **Jongleren.** Hieronder staat de instructie hoe je het kunt aanpakken. Ook is er een video waarin alles wordt uitgelegd en kun je het voorbeeld zien.

In het voorbeeld gebruiken we ballen. Heb je die niet, kun je bolletje sokken gebruiken.

Gebruik altijd voorwerpen waarvan de vloer niet stuk gaat en het voorwerp zelf ook niet.

Ga stevig staan, voeten uit elkaar.

*Tip: Je kunt ook met je rug tegen de muur gaan staan, dan heb je meer stevigheid.*

**Stap 1: (1 bal)**

Gooi de bal van je ene hand naar je andere hand (volg de bal met je ogen).

*Tip: Doe dit heel vaak, zo oefen je namelijk om met beide handen te gooien en vangen.*

**Stap 2: (2 ballen)**

Neem in elke hand een bal. Gooi 1 bal naar je andere hand, als de bal op het hoogste punt is (voor je gezicht) dan gooi je de bal uit de andere hand.

Ondertussen vang je de 1e bal weer op en dan de 1e bal.

Gooi-gooi-vang-vang. Je maakt een soort kruisje. Je kunt nu niet meer 1 bal volg, dus hou je blik naar voren.

*Tip: Deze stap moet je ook heel vaak herhalen. Zo leer je op het goede moment de bal gooien en met de goede snelheid. Zeg hardop het ritme: gooi-gooi-vang-vang, dat helpt.*

Extra: neem in één hand 2 ballen. Gooi één bal omhoog, hoogste punt de andere bal. Is het gelukt probeer je het achter elkaar te doen.

**Stap 3: (3 ballen)**

In 1 hand (je goede hand) neem je 2 ballen. In de andere hand 1. Je gooit als eerste de bal uit de hand waar er 2 zitten. Daarna uit de andere hand en dan weer uit de 1e hand.

Als je de ballen hebt opgevangen zitten er nu 2 in je (mindere) hand en 1 in je goede.

*Tip: Begin weer opnieuw zoals boven.*

Als dit goed gaat, kun je proberen door te gooien. Dus elke keer als de bal in de lucht is gooi je een nieuwe bal uit de andere hand. En zo ga je door.

Jongleren is oefenen, oefenen en oefenen. En de bal valt héél vaak. Helemaal niet erg.

Door blijven gaan, dan merk je vanzelf dat het steeds beter gaat.

Kijk of je weer een stapje terug kan als het nieuwe stapje niet lukt. En ga niet te snel door alle stappen heen.

Het leukste is, zie het filmpje, om het ook met andere voorwerpen te doen.

Wc-rollen, paaseitjes, duploblokjes.

Wel voorwerpen die niet kapot kunnen, voor zowel de vloer als het voorwerp zelf!