

8 Tips om jeugd(leden) actief te houden !



STAY FIT! Idee 1: Kalender

- Maak een kalender met op elke dag een opdracht of oefening die de leden thuis kunnen uitvoeren.
- Stuur de kalender naar de leden per mail of WhatsApp of deel het op Social Media.
- Je kunt een kalender maken voor de hele maand, maar ook voor bijvoorbeeld een week.

WNK –
STAY FIT APRIL
CHALLENGE ☺
WEDSTRIJDGROEP

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
		01 Doe terwijl je in de banaan ligt je trui 3 x aan en uit	02 Hoe lang kun jij planken?	03 Verzin een nieuwe sprong of nieuwe sprong combinatie	04 5 tikflakken, overslagen, boogjes of radslagen (of allemaal)	05 Hoeveel seconden kun jij in handstand blijven staan?
06 Uit hoeveel we-rollen bestaat de toren waar jij overheen kunt springen?	07 Maak een handstand op een gekke plaats (tafel, boom....)	08 Maak 10 sprongen met een mooie landing	09 Doe je sokken uit terwijl je in handstand staat.	10 Bedenk 5 uo-kracht oefeningen (met je ouders, zusje...)	11 Parcoure de bedenk dat je loopt met iemand op je rug	12 Hoeveel meter kun jij in handstand lopen?
13 Hoe vaak kun jij opdrukken? (neus moet de grond raken!)	14 Maak een balk (stoeprand, krijt, ..) en maak een oefening van 1 minuut.	15 Loop 10 meter terwijl je in het bruggetje staat	16 Bouw een hindernissen-parcours dat je in handstand loopt (mag met hulp ;)	17 Show je moeilijkste trucje/element op het gras of trampoline	18 Maak een kaars en zet we rollen op je voeten. Hoe hoog is jouw toren?	19 Maak een dansje/turnoerening van 1 min. op muziek (tiktok mag ook)
20 Van kopstand (tegen de muur) opduwen tot handstand	21 10 seconden hoekhang aan een legger of boom of.. (wees creatief)	22 Maak een foto in handstand of in een mooie houding op een leuke, bijzondere plaats	23 Hoe vaak kun jij knipmessen ?	24 Spagaten links en rechts en split met je been op een verhoging (3x)	25 Met hoeveel rollen we papier op je rug kun jij 10 meter in ligsteun lopen?	26 Maak een balk (krijt, stoeprand..) en oefen hierop 10 radslag, 10 x handstand en 10 x loopsprong
27 Schrijf een kaartje of maak een tekening terwijl je in ligsteun staat	28 Ga met je rug tegen de muur staan en doe alsof je op een stoel zit. Hoe lang kun jij volhouden?	29 Hangen aan een stang of boom en je zo vaak mogelijk optrekken	30 Maak een touw vast tussen 2 stoelen en spring hier 50 keer overeen (gesloten benen)	01 Bedenk 5 onderdelen die je wilt leren als we (EINDELIJK) weer kunnen	02	03

April
2020

STAY FIT! Idee 2: Bingo

50 meter sprinten 1	5 penalty's nemen 2	10 x zo hoog mogelijk springen 3
10 keer op doel schieten met links 4	1 minuut planken 5	Slalom parcours 6
10 burpees 7	20 keer hooghouden 8	10 keer opdrukken 9
15 squats 10	10 x op doel schieten met je foute been 11	10 keer op doel schieten met rechts 12

- Stuur de bingokaart(en) naar de leden per mail of WhatsApp, of deel ze op Social Media.
- De instructie:
 - > Maak briefjes met daarop de nummer 1 t/m 12.
 - > Stop ze in een bak.
 - > Grabbel een nummer
 - > Voer de oefening uit en zet een kruisje op de bingokaart.
 - > Hoelang doe jij erover om de bingokaart vol te maken?

STAY FIT! Idee 3: Estafette



- De bedoeling is dat de deelnemers om de beurt een opdracht bedenken, die uitgevoerd wordt door de rest van het team / de groep. Dit zou kun je kunnen doen met krachtoefeningen, maar ook met bijvoorbeeld techniek oefeningen of korte dansjes (of Tiktok).
- De opdracht wordt dagelijks in de groepsapp gestuurd door degene die aan de beurt is.
- Maak een indeling wie per dag aan de beurt is (als iemand dan geen tijd heeft, kunnen ze het filmpje op een andere dag opnemen).
- Zo heeft iedereen inspiratie voor een leuke, originele thuistraining.

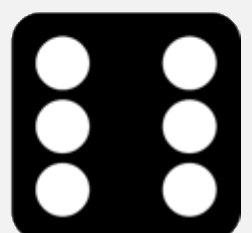
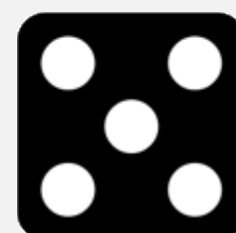
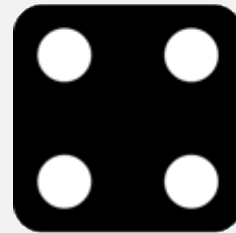
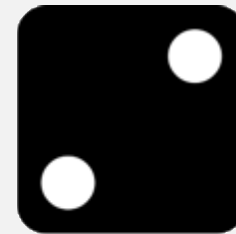
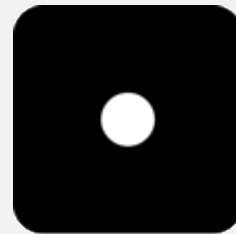
STAY FIT! Idee 4: Challenge!



- Bedenk een aantal challenges die je uitwerkt op papier of op een filmpje.
- Daag de leden uit om de challenges thuis na te doen.
- Wie voldoet aan alle challenges?!
- Je zou ook 1 iemand kunnen aanwijzen die begint met een challenge, en vervolgens iemand anders uitdaagt om een nieuwe challenge te bedenken.

STAY FIT! Idee 5: Dobbelen

- Bedenk 6 oefeningen, elke oefening wordt gekoppeld aan een nummer.
- De instructie die je meegeeft:
 - >Maak een kaartje met daarop de cijfers 1 t/m 6.
 - >Elke cijfer staat voor een oefening
 - >Rol de dobbelsteen.
 - >Voer de oefening uit die bij het aantal ogen hoort
- Dit zou je ook met het alfabet kunnen doen. Het is dan de bedoeling om de letters A t/m Z op papier te schrijven en in een hoedje te doen. Kinderen kunnen dan een letter grabbelen en de bijbehorende oefening uitvoeren.
Wel ietsje meer werk in de voorbereiding ;)



STAY FIT! Idee 6: Training geven via de Livestream

- Er zijn oneindig veel programma's waarmee je kunt Videobellen: Ideaal om een thuistraining mee te geven! (Denk aan Zoom, Teams, Cisco Webex) of via een Livestream op Facebook of Instagram.
- Stuur de leden die kunnen deelnemen een datum + tijdstip.
- Starten maar!
- Je kunt er ook voor kiezen om een lid te vragen om de training te verzorgen.



STAY FIT! Idee 7: Kaartspel

- Bedenk bij de schop, hart, klaver, ruit, joker en een setje een oefening (zie voorbeeld).
- Deel de oefeningen + onderstaande introductie met je leden via mail, WhatsApp of Social Media.

De instructie:

Voor deze speelkaarten challenge heb je een stapel speelkaarten nodig. Je kunt het spel spelen met een hele stapel, je kunt het spelen met 10 kaarten of je kunt het samen met je gezin spelen.

- Pak om de beurt een kaart.
- Kijk op de bijbehorende afbeelding welke opdracht erbij hoort.
- Het cijfer op de kaart bepaalt het aantal herhalingen!
- Voor de jongere jeugd kunnen oefeningen als kikkersprongen, hinkelen, op 1 been staan, op handen en voeten naar de overkant etc. gebruikt worden.









Harten: Push Ups
Schoppen: Squats
Ruiten: Sit ups
Klaveren: Lunge
Boer: 30 sec plank
Vrouw: 30 sec wall sit
Heer: 10 mountain climbers
Aas: 10 burpees

STAY FIT! idee 8: Yahtzee

- Geef zelf invulling aan de opdrachten en deel het spel met je leden!

OPDRACHTEN BOVENSTE HELFT

		Aantal punten	Opdracht	Aantal
Enen		4 of 5	grond aantikken en streksprong	5x
		2 of 3		7x
		0 of 1		10x
Tweeën		8 of 10	planken (ligsteun op onderarmen)	20 sec
		4 of 6		40 sec
		0 of 2		60 sec
Drieën		12 of 15	op een stoel gaan zitten en weer staan	5x
		6 of 9		10x
		0 of 3		15x
Vieren		16 of 20	opdrukken vanuit ligsteun (eventueel met knieën op de grond)	5x
		8 of 12		7x
		0 of 4		10x
Vijven		20 of 25	burpees (van liggen op de buik naar staan met armen hoog)	5x
		10 of 15		7x
		0 of 5		10x
Zessen		24 of 30	rennen op de plaats	20 sec
		12 of 18		40 sec
		0 of 6		60 sec

EXTRA BONUS:

als het puntentotaal 63 of meer is	35 punten gehaald	Laat iemand het volgende doen: Rond de tafel rennen: 1 rondje vooruit, 1 achteruit, 1 vooruit (aanmoedigen mag)
------------------------------------	-------------------	--

OPDRACHTEN ONDERSTE HELFT

			Opdracht	Aantal
Three of a kind 3 dezelfde	totaal van 5 stenen	met 3 vijven of zessen	Dippen handen achter je op een stoel, benen gestrekt naar voren, door je armen zakken en weer uitduwen.	5x
		met 3 drieën of vieren		7x
		met 3 enen of tweeën		10x
		geen 3 dezelfde		12x
Carré 4 dezelfde	totaal van 5 stenen	met 4 vijven of zessen	Hinkelen op de plaats eerst op links, daarna op rechts	5x
		met 4 drieën of vieren		7x
		met 4 enen of tweeën		10x
		geen 4 dezelfde		12x
Full house 3+2 dezelfde	25 punten	met 3 vijven of zessen	Op je tenen staan, armen hoog, ogen dicht	5 sec
		met 3 drieën of vieren		7 sec
		met 3 enen of tweeën		10 sec
		geen Full house		15 sec
Kleine straat 4 opeenvolgende nummers	30 punten	3 t/m 6	Lunges met 1 been naar voren uitstappen en weer terug eerst links, daarna rechts	3x
		2 t/m 5		4x
		1 t/m 4		5x
		geen kleine straat		6x
Grote straat 5 opeenvolgende nummers	40 punten	2 t/m 6	Jumping Jacks spreid-sluit-sprongen	5x
		1 t/m 5		7x
		geen grote straat		10x
		met vijven of zessen		5x
Yahtzee 5 dezelfde	50 punten	met drieën of vieren	Laat iemand het volgende doen: sit-ups (voor niet sporters) of knipmes (voor sporters) (aanmoedigen mag)	7x
		met enen of tweeën		10x
		geen Yahtzee		geen
		meer dan 20 punten		5 sec
Chance vrije keus	totaal van 5 stenen	10-20 punten	Staan op 1 been, op je tenen eerst op links, daarna op rechts	7 sec
		0-10 punten		10 sec

Algemeen

- Je zou kunnen aangeven dat ze filmpjes of foto's, waarop ze de opdracht of challenge uitvoeren, mogen doorsturen naar de trainer (ook leuk voor op Social Media..)
- Je kunt een kleine prijs in het vooruitzicht stellen voor degene die aan alle challenges of opdrachten voldoet.

Nog vragen of hulp nodig bij het invullen/organiseren van een challenge of opdracht? Neem dan contact op met Daisy Claessens, buurtcoach Sport en Bewegen van de gemeente Eijsden-Margraten.
daisyclaessens@eijsden-margraten.nl – 043 458 8488

