



## Huiswerkopdracht gym

Week 1: 16 t/m 20 maart

Houdt de ballon zo vaak mogelijk in de lucht met steeds maar 1 lichaamsdeel.  
Kies een niveau dat bij jou past. Zet een rondje om dit niveau.  
Natuurlijk mag je het eerst uitproberen.  
Schrijf jouw hoogste score op deze bladzijde. Meerdere keren proberen mag!!

### 1. Hooghouden met 1 hand



*niveau 1. Staand*

Score:

*niveau 2. Zittend*

Score:

*niveau 3. Op 1 been*

Score:

### 2. Hooghouden met de knie



*niveau 1. Beste knie*

Score:

*niveau 2. Knieën om en om*

Score:

*niveau 3. Mindere knie*

Score:

### 3. Hooghouden met de voet



*niveau 1. Goede voet*

Score:

*niveau 2. Voeten om en om*

Score:

*niveau 3. Mindere voet*

Score:

### 4. Hooghouden met het hoofd (koppen)



*niveau 1. Hand mag tussendoor*

Score:

*niveau 2. Met voorhoofd*

Score:

*niveau 3. Tik de grond aan*

Score:



## Huiswerkopdracht gym

Week 2: 23 t/m 27 maart

Leren jongleren. Je kunt hier goed opgerolde sokken voor gebruiken  
Oefen deze week met de onderstaande opdrachten.  
De opdrachten worden steeds moeilijker. Zet jouw beste score achter de opdracht.  
Hoeveel opdrachten kan jij aan het eind van de week?

1. Gooien en vangen 1 bal



*niveau 1. met 2 handen*

Score:

*niveau 2. Met 1 hand*

Score:

*niveau 3. rechts naar links*

Score:

2. Gooien en vangen 2 ballen



*niveau 1. Om de beurt*

Score:

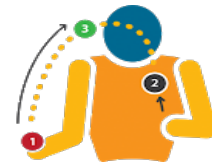
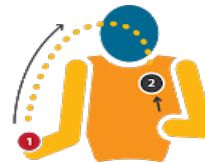
*niveau 2. Tegelijk*

Score:

*niveau 3. Tegelijk wisselen hand*

Score:

3. Gooien en vangen 3 ballen



*niveau 1. Om jouw knieën zonder vangen*

Score:

*niveau 2. Om de beurt met vangen*

Score:

*niveau 3. Doorgaand gooien en vangen*

Score:

4. 2 ballen met 1 hand



*niveau 1. Om de beurt*

Score:

*niveau 2. Beide in de lucht*

Score:

*niveau 3. 4 ballen 2 handen*

Score: