

LIONITAS ATLETIEK BINGO

Voor junioren van AV Lionitas,
gemaakt door Ruben Korte

DOE JE MEE MET DE ATLETIEK BINGO!?

Doe de opdrachten, maak er filmpjes van en stuur ze naar Hans Geleynse:

- Whatsapp - 06 45002877
- Mail - hansgeleynse@gmail.com

Heb je alle 10 opdrachten gedaan en alle filmpjes opgestuurd, dan heb je BINGO en krijg je een leuke, sportieve prijs!



Je kunt klikken op alle tekst dat **ROOD** is voor extra informatie, zoals een uitleg filmpje.



Let op: Sommige opdrachten/spellen moeten buiten gedaan worden. Hou je wel aan **DE VOORSCHRIFTEN VAN DE RIVM** als je naar buiten gaat en denk om het verkeer.

BINGOO!

Als je bingo hebt,
mag je één van de volgende prijzen uitkiezen.
Een springtouw, een bidon of een zwembadbal:



Veel succes en plezier!

**1**

Warming-up

Inlopen, rekken en strekken en loopscholing

Eerst 5 minuten inlopen. Om je huis, door de wijk, door je dorp. Niet te snel, het is inlopen. Daarna rekken en strekken. Je kunt DIT filmpje gebruiken, maar je mag ook doen wat je altijd op de club doet.

Daarna is het tijd voor de loopscholing. Doe de SKIPPING, de TRIPLING en de ÉÉN BENIGE SKIPPING. Breid dit uit met oefeningen die je altijd op de club doet. Doe alles 2 of 3 keer.

**2**

Speerwerp oefening

Werp met een tennisbal als oefening voor speerwerpen

Ga naar een grasveld of een andere plek waar ruimte is en gooi met een tennisbal. Gebruik de techniek van speerwerpen.

30 keer gedaan!?

Sluit af met DEZE challenge!

Kijk goed! Wie lukt dit!? ;))

**3**

Versnellingsloopjes

Steeds een beetje sneller rennen

Doe de versnellingsloopjes zoals je die op de training geleerd hebt. Weet je het even niet meer?

Bekijk DIT filmpje (vanaf 52 seconden) als voorbeeld.

**4**

WC-rollen stapelen

Maak een toren met wc-rollen

Nu weten we waarom iedereen wc-rollen ging hamsteren... Iedereen wil DIT SPEL spelen natuurlijk!!

Met hoeveel wc-rollen kun jij een toren maken!?

**5**

Rondje hardlopen

Lekker hardlopen

Stippel een leuk hardloop rondje uit en ga lekker hardlopen! Lukt het jou om 1, 2 of misschien wel 3 kilometer hard te lopen?

Je kunt HIER eventueel het aantal (kilo)meters uitrekenen.

6

Challenge

Doe de Matthijs de Ligt challenge

Kun jij DEZE trick van Matthijs de Ligt na doen!?
Hoe ver kom jij?

7

Work-out

Doe een work-out van ongeveer 7 minuten

Doe de opdrachten in DIT filmpje voor een goede work-out!

8

Dobbelsprint

Dobbel en sprint zo snel mogelijk

Kies 6 plaatsen om je heen en geef iedere plaats een nummer (bijv. een boom, een schommel, een paaltje of een lantaarnpaal). Dobbel met een dobbelsteen, sprint zo snel mogelijk naar de juiste plaats en sprint zo snel mogelijk terug naar de dobbelsteen.

Je kunt dit spel alleen of tegen iemand spelen (doe een wedstrijd wie bijv. als eerste 6 keer heeft gedobbel en gesprint).

9

Sit ups & mikken

Doe een sit-up en mik het voorwerp in een wasmand

Het enige dat je nodig hebt voor DEZE opdracht is een wasmand en een wc-rol of een paar sokken.
1, 2, 3 mikken!

10

Burpees

Springen, planken, opdrukken en nog een keer

De uitsmijter, het toetje en de kers op de taart! Burpees!!

ZO doe je ze!
Hoeveel kun jij er!?