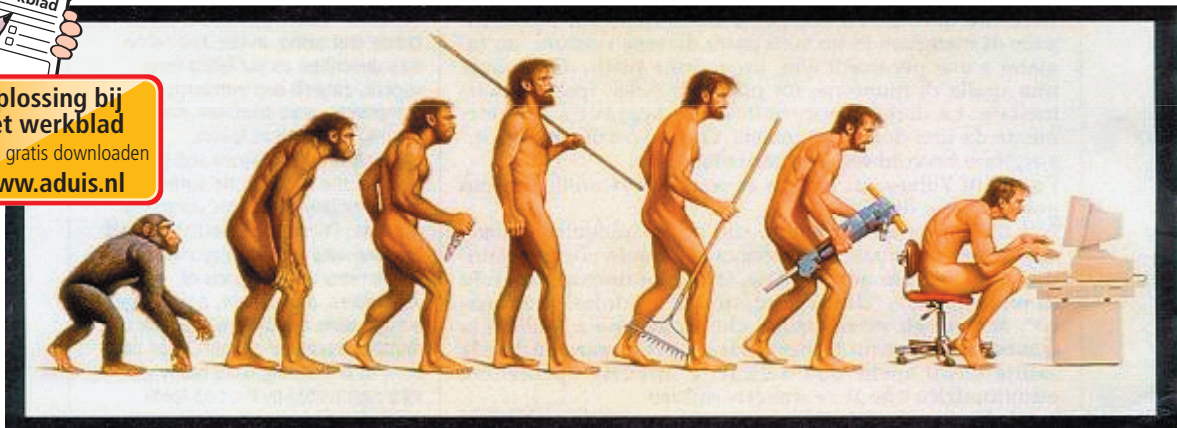




Thema: Sport doet je goed - wie niets doet roest vast!

Oplossing bij
het werkblad
kunt u gratis downloaden
www.aduis.nl



Homo sapiens - de verticale mens - Je kan kiezen!

Zoals je uit het bovenstaande plaatje goed kan zien, is de mens er van oorsprong niet voor geschapen om urenlang stil te zitten. Sinds de oertijd was hij altijd druk bezig, om op zijn eten te jagen of om zijn eten en kleding te vervaardigen - en zich daarbij te bewegen, met het gehele lichaam.

Nu is het niet meer zo, maar je lichaam heeft de beweging echter toch nodig, anders:

- ontstaan blijvende houdingsschades, die op een gegeven ogenblik ontzettend pijn kunnen doen.
- krijgen je hersenen te weinig bloed, ze kunnen niet meer werken.
- je nek verkrampst zich, dit doet pijn en dat kan ook tot hoofdpijn leiden.

Een remedie hiertegen? - Rekstokken!

Het oprekken zorgt voor mooie spieren en voorkomt een ronde rug.

Onder de les gaat dat natuurlijk moeilijk, daar helpen ontspannings- en rekoefeningen om de gevaren van het lange zitten te compenseren.



Armen in een hoek van 90 graden, naar achter drukken.



Hoofd naar opzij en naar voor buigen, naar opzij draaien.



Het versterken van de rugspieren: Been en arm afwisselend in de horizontale positie optillen, niet verder!



Een arm trekt de andere opzij!

SPORT EN RAADSELS ZIJN LEUK - OOK TEZAMEN!

- Met z'n tweeën: Vul de ontbrekende namen van de oefeningen of woorden in het raadsel in, de oplossing is de betekenis van de sportuitoefening helemaal onderaan. Probeer dan, de oefeningen na te doen, controleer elkaar onderling.



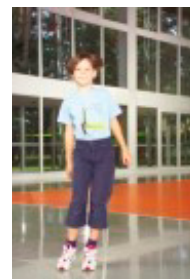
1.) In 30 seconden zo vaak mogelijk herhalen.



2.) 30 seconden een ... op het hoofd houden.



3.) 10 keer herhalen!



4.) 10 keer met gesloten benen ... over een lijn springen.



5.) 5 keer heel langzaam uitvoeren!



6.) 1 minuut op een been staan.



8.) 5 keer van een lijn, met gesloten voeten zo ver mogelijk springen.



7.) 1 x de klaslo-
kaallengte lang-
zaam aflopen.
Let op een juiste
houding!



Deze vier kinderen zijn aan het

E	L	A	S	T	I	E	K	E	N
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---