



# FITNESSCIRCUIT

In dit praktijkartikel staan voorbeelden van vier leskaarten ('gewichtheffen', 'steppen', 'opdrukken' en 'sprinten') die in het circuit zijn uitgewerkt. Hier is het een illustratie van het artikel 'Gezonde leefstijl meer dan een project' elders in dit blad. Het fitnesscircuit is een onderdeel van een groepjesles. Het is de bedoeling dat dit lesonderdeel in een half jaar vier keer wordt herhaald.

Door: Nienke Zoetemeyer en Chris Hazelebach

## OVERZICHT LESONDERDEEL 'FITNESSCIRCUIT'

Het lesonderdeel 'fitnesscircuit' bestaat uit vier kleine activiteiten:



### LESORGANISATIE

Groepje van acht kinderen, verdeeld in tweetallen

### ARRANGEMENT

- 1/4 van de zaal
- Scoreformulieren + pennen
- 4 stopwatches
- 4 onderdelen: Sprinten, Gewichtheffen, Steppen en Opdrukken



## LESKAART: GEWICHTHEFFEN

### Onderdeel 'fitnesscircuit'

#### Arrangement

- Gewicht van 5 kg
- één gewichtheffer
- één scheids
- Stopwatch

#### Opdracht

Hef het gewicht in rugligging zo vaak mogelijk in 30 seconden omhoog en weer terug.

#### Regels

##### Startregel:

- op teken van de scheidsrechter.

##### Spelregels:

- gewicht één keer omhoog en weer terug is één punt
- gewicht moet op borsthoogte blijven
- de armen moeten helemaal gestrekt zijn, anders geen punt.

##### Scheidsregels:

- geven van start- en stopteken
- score bijhouden en invullen op scoreformulier.

##### Wisselregels:

- scheidsrechter wordt gewichtheffer en gewichtheffer wordt scheidsrechter
- als jullie klaar zijn, gaan zitten en wachten tot iedereen zit, daarna doordraaien naar STEPPEN.

## TIPKAART: GEWICHTHEFFEN

### Loopt 't

- Wanneer er geen gewicht van 5 kg. aanwezig is:
- Veiligheid.
- De scheids houdt de puntentelling niet goed bij.
- Brengen het gewicht niet naar de borst.

### Lukt 't matig

- Wanneer het niet meer dan vijf keer lukt binnen de tijd, dan:

### Lukt 't beter

- Wanneer het meer dan 20 keer lukt binnen de tijd, dan:
- Wanneer er na de uitbouw nog steeds 20 keer wordt gehaald, dan:

### Leeft 't

- Wordt de activiteit te saai?
- Teveel rivaliteit?

### Later

- Zwaarder.

### Tips

- vijf literflessen met water in een boodschappentas
- zandzak van ± 5 kg
- medicinbal van ± 5 kg
- rekstok (moet dan wel kunnen rusten op twee banken of kastkoppen).
- De scheids staat ernaast om evt. het gewicht aan te pakken als deze te zwaar wordt.
- Hardop tellen.
- Gewichtheffer moet op een bank gaan liggen.

### Tips

- een lichter gewicht nemen, zoals een basketbal
- tijd aanpassen naar 20 seconden.

### Tips

- één kg. erbij
- binnen 20 seconden proberen de 20 keer (of meer) te halen.
- 0.5 kg. erbij
- binnen 20 seconden proberen de 20 keer (of meer) te halen.

### Tips

- Andere wedstrijdvorm aanbieden (tegen elkaar in plaats van individueel).
- Met tweetallen proberen een rekstok zo vaak mogelijk omhoog te heffen.
- Eerste keer geen puntentelling.

### Tips

- Verhogen aantal kilo's.



## LESKAART: STEPPEN

### Onderdeel 'fitnesscircuit'

#### Arrangement

- één bank
- één stepper
- één scheids
- één stopwatch

#### Opdracht

Probeer in 30 seconden zo vaak mogelijk voet voor voet op de bank te springen

#### Regels

##### Startregel:

- op teken van de scheidsrechter.

##### Spelregels:

- elke voet op de bank is één punt.

##### Scheidsregels:

- geven van start- en stopteken
- score bijhouden en invullen op scoreformulier.

##### Wisselregels:

- scheidsrechter wordt stepper en stepper wordt scheidsrechter
- als jullie klaar zijn, gaan zitten en wachten tot iedereen zit, daarna doordraaien naar OPDRUKKEN.

## TIPKAART: STEPPEN

### Loopt 't

- Geen bank.
- Niet voet voor voet.
- De scheids houdt de puntentelling niet goed bij.

### Lukt 't matig

- Het lukt geen zes keer in 30 sec.

### Lukt 't beter

- Het lukt meer dan één twee keer.
- Minder tijd: 20 seconden.

### Leeft 't

- Het tellen wordt saai.
- De activiteit wordt saai.
- Teveel rivaliteit.

### Later

- Zwaarder maken.

- Uitbouwen naar één minuut.
- Dansje.

### Tips

- Kastkop, echte steps.
- Geen punt.
- Hardop tellen.

### Tips

- Lagere step, bijv reutherplank of twee matjes op elkaar.
- Meer tijd: 45 sec.

### Tips

- Hogere step: bijv kastdeel.

### Tips

- Op de maat van de muziek.
- Dansje er van maken.
- Eerste keer geen puntentelling.

### Tips

- Met twee voeten tegelijk.
- Over de kast heen en terug stappen.
- Over de step heen springen.

- In spiegelbeeld tegenover elkaar.



## LESKAART: SPRINTEN

### Onderdeel 'fitnesscircuit'

#### Arrangement

- 2 lijnen op afstand van 5 meter van elkaar
- 4 pionnen
- 1 sprinter
- 1 scheids
- stopwatch

#### Opdracht

Sprint in 30 seconden zo vaak mogelijk heen en weer tussen de lijnen.

#### Regels

##### Startregel:

- op teken van de scheidsrechter.

#### Spelregels:

- keren als 1 voet over de lijn is
- geen rondjes lopen, alleen heen en weer
- passeren van een lijn is 1 punt.

#### Scheidsregels:

- geven van start- en stopteken
- score bijhouden en invullen op scoreformulier.

#### Wisselregels:

- scheidsrechter wordt sprinter en sprinter wordt scheidsrechter
- als jullie klaar zijn, gaan zitten en wachten tot iedereen zit, daarna doordraaien naar GEWICHTHEFFEN.

## TIPKAART: SPRINTEN

### Loopt 't

- Gaan de kinderen toch rondjes lopen?
- De scheids houdt de puntentelling niet goed bij.
- Zonder scheids.

### Lukt 't matig

- Wanneer het niet meer dan 6 keer lukt binnen de tijd, dan:

### Lukt 't beter

- Wanneer het meer dan 15 keer lukt binnen de tijd, dan:

### Leeft 't

- De activiteit wordt te saai.
- Teveel rivaliteit

### Later

- Uitbouwen naar één minuut.
- Hordelopen.
- Afstand vergroten.

### Tips

- Opnieuw wijzen op de regels.
- Het gevaar hiervan duidelijk maken.
- De lijn met hun hand aanraken voordat ze mogen omdraaien.
- Pion net achter de lijn plaatsen, die ze moeten aanraken voordat ze omdraaien.
- Hardop tellen tijdens het lopen.
- Sprinter zakjes laten ophalen.
- Zelf hardop tellen tijdens het lopen.

### Tips

- Afstand verkleinen (naar vier meter)
- Meer tijd: 45 seconden.

### Tips

- Afstand vergroten (naar zeven meter)
- Richtingsverandering toevoegen: twee pionnen in het midden die drie meter uit elkaar staan, deze moeten elke keer beiden aangeraakt worden
- Minder tijd: 20 seconden.

### Tips

- Kinderen mogen een extra opdracht verzinnen die telkens uitgevoerd moet worden, bijv. het bouwen van een toren met blokjes.
- Wedstrijd tegen een ander (in plaats van individueel)
- Eerste keer geen puntentelling

### Tips

- Uitbouwen met hindernissen.
- Naar zeven meter.



## LESKAART: OPDRUKKEN

### Onderdeel 'fitnesscircuit'

#### Arrangement

- twee matjes
- één opdrukker
- één scheids
- Stopwatch

#### Opdracht

Probeer in 30 seconden in ligsteun zo vaak mogelijk de mat op te lopen en weer terug.

#### Regels

##### Startregel:

- op teken van de scheidsrechter.

##### Spelregels:

- twee handen op de mat is één punt
- buik en knieën mogen de grond niet raken.

##### Scheidsregels:

- geven van start- en stopteken
- score bijhouden en invullen op scoreformulier.

##### Wisselregels:

- scheidsrechter wordt opdrukker en opdrukker wordt scheidsrechter
- als jullie klaar zijn, gaan zitten en wachten tot iedereen zit, daarna doordraaien naar SPRINTEN.

*Correspondentie: c.mooij@slo.nl*

## TIPKAART: OPDRUKKEN

### Loopt 't

- De scheids houdt de puntentelling niet goed bij;
- Ligsteun is te moeilijk.

### Lukt 't matig

- Het lukt minder dan zes keer.
- Gebruikmaken van één matje.

### Lukt 't beter

- Het lukt meer dan 25 keer.

### Leeft 't

- De activiteit wordt saai.

### Later

- Zwaarder maken.

### Tips

- Hardop tellen.
- Ligsteun op de knieën.

### Tips

- Meer tijd: 45 seconden.

### Tips

- Kortere tijd: 20 seconden.
- Drie matjes boven op elkaar.

### Tips

- Op het matje in ligsteun proberen in de handen te klappen.

### Tips

- Drie matjes op elkaar of bank gebruiken.
- Opdrukken op de bank (ligsteun met handen op de bank).
- Opdrukken op de bank (ligsteun met voeten op de bank).