



## Bootcamp!

### *Verskillende sportieve activiteiten*

Go, Go, Go! We gaan bootcampen! Neem je sportiefste kleren mee, die wel een beetje vies mogen worden, want we gaan een bikkelharde training krijgen. Let op: dit is alleen voor stoere jongens en powergirls!

|                     |                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Duratie             | : 30 minuten                                                                                          |
| Vorbereidingstijd   | : 15 minuten                                                                                          |
| Ontwikkelingsgebied | : Cognitieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling, Sociaal-emotionele ontwikkeling, Taalontwikkeling |
| Doelgroep           | : Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar                                                         |
| Soort activiteit    | : Sport & bewegen                                                                                     |
| Groeps grootte      | : Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen                |



## Wat heb je nodig?

- stopwatch
- pionnen
- bal
- emmer
- springtouw
- laken of zeil
- planken of kratjes
- evt. blad uit de bijlage met pen om tijd per kind of team te noteren

## Korte uitleg

We gaan lekker buiten bootcampen! De bootcamp bestaat uit verschillende sportieve activiteiten waarbij we ons uithoudingsvermogen op de proef stellen!

Zorg ervoor dat je een buitenruimte tot je beschikking hebt die groot genoeg is om de activiteiten uit te kunnen voeren. De pedagogisch medewerker is bij de bootcamp de trainer en kan natuurlijk zelf ook meedoen!

Sommige onderdelen zijn geschreven voor teams, maar ze kunnen ook met individuele spelers worden gespeeld.

De onderdelen kunnen ook individueel uitgevoerd worden. Gebruik dan je stopwatch en houdt de tijd van iedereen per onderdeel bij. De volgende onderdelen zijn hieronder uitgewerkt: warming-up, snelheidstraining, teamspel, tijd challenge, springtouwen, spieren trainen, cooling down.





## Voorbereiding

Leg per onderdeel de benodigde spullen klaar.

### Onderdeel 2:

Zorg dat er een laken of groot zeil klaar ligt waar de kinderen onderdoor kunnen kruipen. Leg gelijk daarna een aantal stokken op de grond neer of een vlakke ladder. Aan het eind van dit parcours zet je een pion neer. Zet een stuk verderop een emmer neer. De kinderen moeten vanaf de pion een bal in de emmer proberen te gooien.

### Onderdeel 3:

Zorg dat er per team één plankje of kratje meer beschikbaar is dan dat er kinderen in het team zitten. Zet de speelruimte uit met behulp van pionnetjes. Maak zo een begin en een eindstreep.

### Onderdeel 5:

Leg voor iedereen (als dit mogelijk is) een springtouw neer.

### Onderdeel 6:

Zorg dat er een boom of andere verhoging is waar de kinderen op kunnen springen. Dit kan ook een kratje zijn, kist of krukje maar het moet niet te hoog zijn.

## De bootcamp kan beginnen!

### *Onderdeel 1: warming up*

We beginnen met een rustige warming-up. De warming up duurt ongeveer drie tot vijf minuten. Bij deze warming up gaat iedereen minstens een meter uit elkaar staan in rijen van ongeveer drie (dit ligt aan de ruimte die je beschikbaar hebt). Als je links roept moet iedereen naar links rennen, roep je rechts dan rent iedereen naar rechts. De gezichten moeten echter wel naar voren gericht blijven. Roep je naar boven, dan doet iedereen een jumping jack naar boven. Hierbij plaats je je handen boven je hoofd (zie foto) waarbij je met je benen wijd springt. Dit doen ze dan drie keer. Roep je naar beneden doen ze twee keer push-ups.





### **Onderdeel 2: snelheidstraining**

Bij dit spel heb je min. twee mensen nodig die helpen.

Houd (als pedagogisch medewerker) het dekzeil of laken vast. Zorg ervoor dat dit een halve meter van de grond af is. De kinderen moeten hier onderdoor kruipen en vervolgens over de stokken of de ladder zo snel mogelijk rennen. Dit doen ze door in elk gat te stappen. Aan het eind van de ladder proberen ze een bal in de emmer te gooien, lukt dit dan mogen ze weer terug en is de volgende speler aan de beurt. Laat iemand bij de emmer staan om de bal terug te kunnen geven. Het gaat bij dit parcours om snelheid! Dit kan in teams worden gespeeld die tegen elkaar spelen of individueel waarbij de tijd opgemeten wordt.



### **Onderdeel 3: teamspel**

Verdeel de groep hierbij in twee of meerdere teams, naar aantal kinderen. Geef elke team een kratje of plank meer, dan dat er kinderen in de groep zitten. Elk team moet zo snel mogelijk naar de eindstreep toe, maar ze mogen niet op de grond lopen. Ze mogen alleen met behulp van de kratjes of plankjes naar de overkant lopen. Raakt iemand de grond, dan moet het hele team opnieuw beginnen. Is elk lid over de eindstreep heen? Dan heeft het team gewonnen!





#### **Onderdeel 4: tijd challenge**

Bij dit onderdeel gaat het om kracht en evenwicht. Wie kan het langst op één been staan? Wie kan het langst planken (op je armen leunen en op je voeten met een platte rug)? En wie kan het langst aan een tak, stang of stok blijven hangen? Laat alle kinderen tegelijk beginnen of meet de tijd op als er teveel kinderen zijn en het bootcampen in groepen gebeurt.



#### **Onderdeel 5: springtouwen**

Laat iedereen een minuut lang springtouwen. Natuurlijk niet rustig aan maar met supersnelheid!





### **Onderdeel 6: spieren trainen**

Hieronder zijn verschillende onderdelen beschreven die je spieren trainen.

#### *Low five:*

Ga languit op je handen en voeten leunen. Zet hierbij telkens twee kinderen tegenover elkaar. Het ene kind geeft met de linkerhand en het andere kind met de rechterhand een high five (zie foto). Doe dit een minuut lang.

#### *Springen:*

Begin met je linkerbeen op het kratje en je rechterbeen op de grond. Wissel dit een halve minuut lang door te verspringen van been naar been. Je gaat dus nu met je rechterbeen op het kratje en je linkerbeen op de grond enz.

#### *Squats:*

Doe een halve minuut squats. Hierbij heb je je benen iets breder dan heupbreedte uit elkaar gezet en zak je door je knieën met een rechte rug en je handen voor je gestrekt.

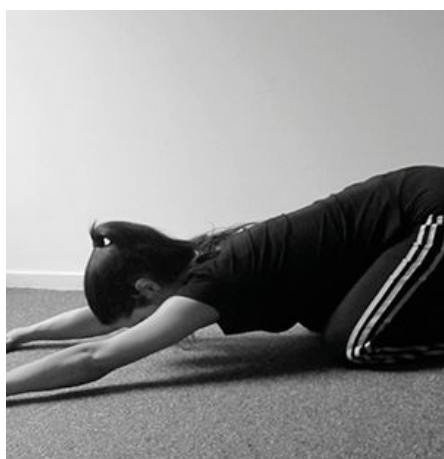


### **Onderdeel 7: cooling down**

Na de zware oefeningen brengen we de spieren weer tot rust. Dit doen we door een eenvoudige cooling down oefening. Ga op je knieën op de grond zitten, met je billen op je hakken. Breng nu met gestrekte armen je handen zo ver mogelijk naar voren op de grond. Probeer je rug zo lang mogelijk te maken. Je armen en rug mogen lichtjes gebogen zijn. Adem rustig in en uit en houdt deze positie 10 tot 15 seconden vast. Kom daarna weer rechtop zitten, ontspan en herhaal deze oefening 3 keer.







## Tip

Print de bijlage en geef dit aan elk kind. Zo kunnen de kinderen zelf de resultaten bijhouden en aanvinken welke onderdelen ze hebben gehad.

Heb je zelf speeltoestellen in de buurt tot je beschikking? Laat de kinderen dan bijvoorbeeld aan de stang hangen en kijk wie het het langste volhoudt.

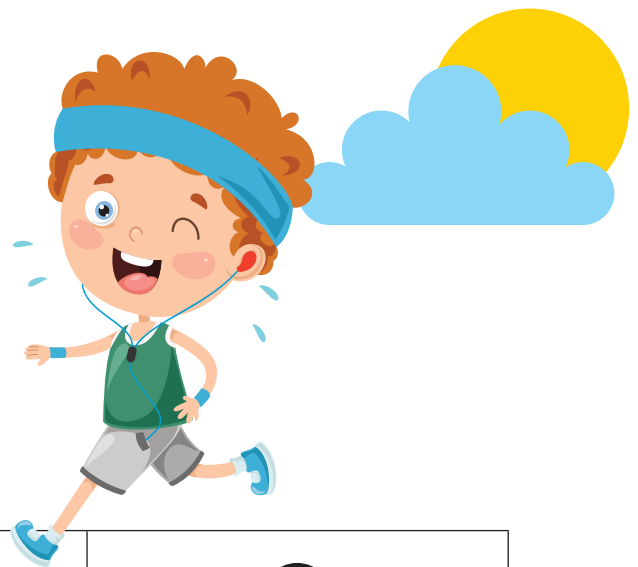
Heb je een bos tot je beschikking? Je kunt dan leuke estafettes bij de bootcamp doen. Laat de kinderen bijvoorbeeld tot een boom rennen, daar een paar rondjes omheen draaien en weer terug rennen.

Gebruik zelf je beschikbare materialen om er een leuke bootcamp van te maken! Doe zelf actief mee!



# Bootcamp

Naam: \_\_\_\_\_



| Onderdeel             | <input checked="" type="checkbox"/> |  |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Warming up         |                                     |                                                                                     |
| 2. Snelheids training |                                     |                                                                                     |
| 3. Teamspel           |                                     |                                                                                     |
| 4. Tijd challenge     |                                     |                                                                                     |
| 5. Springtouwen       |                                     |                                                                                     |
| 6. Spieren trainen    |                                     |                                                                                     |
| 7. Cooling down       |                                     |                                                                                     |



**DOENKIDS!**

[www.doenkids.nl](http://www.doenkids.nl)