



Hoi, ik Ben Bizzie! Net als iedereen ga ook ik niet meer naar school en heb ik dus geen gymles meer. Daar heb ik wat op bedacht! De komende periode deel ik leuke leskaarten. Zo kun je thuis blijven gymmen. Deze week is het thema Circus. We gaan aan de slag met trucjes, jongleren, springtouwen en Kiwido Poi. Maak jij je eigen circusvoorstelling? Bekijk snel de leskaarten hieronder, open de filmpjes via de QR code of de link en doe met me mee!

Weet je dat we ook elke dag leuke beweegtips, spellen en gezonde recepten delen. Kijk snel op www.benbizzie.nl/ik-ben-bizzie of bekijk nog meer video's op [YouTube](#).

CIRCUS - CHALLENGE

Alle groepen

Hoi!

In het circus worden er natuurlijk veel trucjes gedaan. Samen met jullie gaan we deze oefenen! We hebben van de trucjes verschillende wedstrijdjes gemaakt, ook wel challenges genoemd. We hebben de trucjes voor jullie gefilmd! Hieronder vind je een link naar de verschillende trucjes. In ieder filmpje vind je de uitleg en een voorbeeld! Je kunt de challenges samen of alleen oefenen. Veel succes met oefenen en misschien worden jullie wel net zo goed als de meester!

1. Bekers blazen



Filmpje via QR
[code of deze link.](#)

2. Bekers stapelen



Filmpje via QR
[code of deze link.](#)

3. Beker wisselen



Filmpje via QR
[code of deze link.](#)

4. Ballon gooien



Filmpje via QR
[code of deze link.](#)

5. Kaarten werpen



Filmpje via QR
[code of deze link.](#)

6. Blind mikken:



Filmpje via QR
[code of deze link.](#)



CIRCUS - JONGLEREN

Groep 1 & 2

Doel

Gecontroleerd vangen en gooien van een balletje.

Niveau A

1. Gooien en vangen.
2. Gooien tegen de muur en vangen.

Materiaal

- 1 (tennis)bal

Opdracht

1. Gooi de bal omhoog en vang deze met twee handen.
2. Gooi de bal tegen de muur en vang deze weer op met twee handen.



[Filmpje via QR code of deze link.](#)

Groep 3 & 4

Doel

Gecontroleerd vangen en gooien van een balletje.

Niveau B

1. Gooien en vangen met dezelfde hand.
2. Gooi de bal van hand naar hand.
3. Gooi de bal van hand naar hand naast lichaam.

Materiaal

- 1 (tennis)bal

Opdracht

1. Gooi de bal omhoog en vang in dezelfde hand.
2. Gooi de bal op ooghoogte en vang deze met je andere hand.
3. Houd je hand naast je lichaam en gooi de bal naar je andere hand die ook naast je lichaam is.



[Filmpje via QR code of deze link.](#)

Groep 5 & 6

Doel

Gecontroleerd vangen en gooien met meerdere ballen.

Niveau C

1. Gooi de tweede bal onder de eerste bal door.
2. Gooi de derde bal.

Materiaal

- 3 (tennis)ballen

Opdracht

1. Pak een tweede bal erbij en gooi deze onder de eerste bal door zodra deze op het hoogste punt is. Probeer beide ballen te vangen.
2. Pak een derde bal erbij. Gooi als eerste een bal uit je hand waarin je twee ballen hebt. Probeer de derde bal ook te gooien deze mag je nog laten vallen.



[Filmpje via QR code of deze link.](#)

Groep 7 & 8

Doel

Gecontroleerd vangen en gooien met meerdere ballen en op gang proberen te houden .

Niveau D

1. Gooi alle drie de ballen waarbij je ze alle drie kan vangen.
2. Gooi alle drie de ballen waarbij je ze op gang kan houden.

Materiaal

- 3 (tennis)ballen

Opdracht

1. Gooi alle drie de ballen onder elkaar door en vang ze alle drie op.
2. Gooi alle drie de ballen onder elkaar door en probeer ze op gang te houden.
3. Extra: ga van drie ballen naar twee ballen en weer terug.



[Filmpje via QR code of deze link.](#)



CIRCUS – KIWIDO POI

Groep 1 & 2

Doel

Maak een Kiwido Poi met een panty en twee kleine balletjes. Probeer de Kiwido Poi's rond te laten draaien zonder dat je deze raakt.

Niveau A

1. Draai de Kiwido Poi rond naast je lichaam
2. Draai de Kiwido Poi rond boven je hoofd

Materiaal

- Zelfgemaakte Kiwido Poi (panty en twee ballen, zie filmpje)

Opdracht

1. Verkort de panty iets en draai de kiwido naast je lichaam waarbij de bal jou niet raakt.
2. Draai de kiwido boven je hoofd rond zonder dat deze je hoofd raakt.



[Filmpje hoe je zelf een Kiwido Poi kunt maken via QR code of deze link.](#)



[Filmpje via QR code of deze link.](#)

Groep 3 & 4

Doel

Draai de Kiwido Poi rond voor je lichaam en boven je hoofd zonder dat deze je raakt.

Niveau B

1. Draai de Kiwido Poi rond voor je lichaam
2. Draai de Kiwido Poi rond voor je lichaam en boven het hoofd

Materiaal

- Zelfgemaakte Kiwido Poi

Opdracht

1. Maak de Kiwido Poi zo kort zodat je hem voor je lichaam op borsthoogte kunt laten draaien zonder dat deze je lichaam raakt. Draai hem horizontaal voor je.
2. Draai de Kiwido Poi voor je lichaam en boven je hoofd, wissel dit steeds af. Ook hier draai je de Kiwido Poi weer horizontaal.



[Filmpje via QR code of deze link.](#)

Groep 5 & 6

Doel

Draai de Kiwido Poi rond voor je lichaam en boven je hoofd zonder dat deze je raakt.

Niveau C

1. Draai twee Kiwido Poi's voor je lichaam zonder dat deze elkaar raken.
2. Draai twee Kiwido Poi's om en om voor je lichaam zonder dat deze elkaar raken.

Materiaal

- Zelfgemaakte Kiwido Poi

Opdracht

1. Draai de Kiwido Poi's voor je lichaam op borsthoogte zonder dat ze je raken. Probeer deze zo horizontaal mogelijk te laten draaien.
2. Doe hetzelfde als bij opdracht 5, alleen nu moeten ze om en om draaien.



[Filmpje via QR code of deze link.](#)

Groep 7 & 8

Doel

Draai de Kiwido Poi rond voor je lichaam en boven je hoofd zonder dat deze je raakt en wissel dit met elkaar af.

Niveau D

1. Draai de Kiwido's voor je lichaam en draai er om de beurt één boven je hoofd.
2. Draai de Kiwido's voor je lichaam en probeer ze om en om boven je hoofd en voor je lichaam te laten draaien.

Materiaal

- Zelfgemaakte Kiwido Poi

Opdracht

1. Draai de Kiwido Poi's voor je lichaam en draai er om de beurt één boven je hoofd
2. Draai ze voor je lichaam, wissel continu boven en onder draaien met elkaar af.



[Filmpje via QR code of deze link.](#)



CIRCUS - TOWWSPRINGEN

Groep 1 & 2

Doel

Springen over een bewegend touw.

Niveau A

1. Spring met twee benen tegelijk over het bewegend touw.

Materiaal

- 1 springtouw en ongeveer 10 wasknijpers

Opdracht

Maak het touw vast aan iets wat vast staat.

Eén iemand beweegt het touw op en neer. Neem een wasknijper en spring over het bewegend touw en knijp de wasknijper aan een kledingstuk of wasrek

Variaties:

- Overbrengen van fruit
- Lego blokjes stapelen
- Muntjes stapelen



[Filmpje via QR
code of deze link.](#)

Groep 3 & 4

Doel

Springen over een touw, door een ander op gang gehouden.

Niveau B

Spring 10 keer over het springtouw dat door een ander wordt rond gedraaid.

Materiaal

- 1 springtouw

Opdracht

Maak het touw vast aan iets wat vast staat.

Eén iemand beweegt het touw op en neer. Wie kan dit 10 keer?

Variaties:

- Op 1 been
- Rondje draaien
- Alfabet opnoemen, maanden, even getallen/oneven getallen



[Filmpje via QR
code of deze link.](#)

Groep 5 & 6

Doel

Springen over een zelf ronddraaiend touw.

Niveau C

Je kunt zelfstandig 10 keer springtouwen.

Materiaal

1 springtouw

Opdracht

Rol het touw op zodat het touw nog net de grond aanraakt en leg het touw achter je neer. Wie kan er 10 keer springtouwen?

Variaties:

- Huppelen, lopen, op één been, knieheffen, hakken-billen

Verduidelijking:

- Armen wijd open houden.
- Met de pols draaien i.p.v. met de arm.



[Filmpje via QR
code of deze link.](#)

Groep 7 & 8

Doel

Springen over een zelf ronddraaiend touw.

Niveau D

Je kan zelfstandig 25 keer springtouwen.

Materiaal

- 1 springtouw

Opdracht

Rol het touw op zodat het touw nog net de grond aanraakt en leg het achter je neer. Wie kan er 25 keer springtouwen?

Variaties:

- Achteruit draaien
- Op 1 been
- Spreid – sluit – spreid – sluit / Spreid – kruis – spreid – kruis
- Skispring (links – rechts – links – rechts)



[Filmpje via QR
code of deze link.](#)