

Voorbeeldles – Fitnesscircuit

Algemene gegevens	
Ontwikkeld door	Livia Peltrera, i.s.m. Daniël van Zandvoort – Trevianum Scholengroep
Inhoud	<ul style="list-style-type: none">• Les fitnesscircuit• Bijlage 1: Mediakaarten• Bijlage 2: Materialenlijst
Doelgroep & context	Het fitnesscircuit kan ingezet worden bij het onderdeel 'Fysieke Training' tijdens de lessen Fysieke Vaardigheden, die zijn bedoeld voor talentvolle sporters die niet meedoen met het reguliere vak Lichamelijke Opvoeding (LO). (Uiteraard is het wel mogelijk om deze les te gebruiken bij regulier LO.)
Doel	<ul style="list-style-type: none">- Beter leren bewegen & het ontwikkelen van een brede motorische basis.- Aan de hand van de mediakaarten inzicht krijgen in aandachtspunten die van belang zijn bij het uitvoeren van de oefeningen.

Les Fitnesscircuit

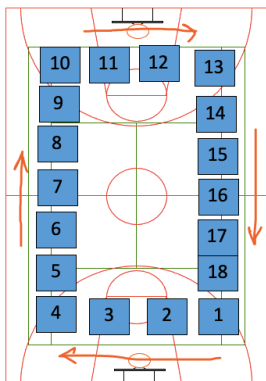
Leeractiviteiten	Opstarten, instructie & groeperen	Begeleiden & Ondersteunen
<p>Er zijn 36 mediakaarten/oefeningen ontwikkeld voor het fitnesscircuit, verdeeld in deel 1 en deel 2. Deze staan hieronder benoemd. De docent kan zelf kiezen hoeveel en welke oefeningen hij/zij wil inzetten in de les.</p> <p>Deel 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sit up 2. Side raise 3. Back extension 4. Jumps 5. Triceps dip 6. Side plank knee 7. Bicycle leunend 8. Shuffle jumps 9. Plank time 10. Wall squat 11. Jumping jacks 12. Push-up 13. Leg cross 14. Air squat 15. Mountain climber 16. Dead bug cross 17. Rennen op de plaats 18. Windmolen <p>Deel 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bird dog cross 2. Shoulder press 3. Lateral lunge 4. Russian twist 	<p>Het fitnesscircuit bestaat uit 36 oefeningen. Deze kunnen bij grote groepen verdeeld worden over 2 gymzalen, maar er kan natuurlijk ook gekozen worden voor minder oefeningen.</p> <p>De leerlingen verdelen zich in tweetallen over de oefeningen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De eerste leerling van het tweetal start op de fluit. - 45 seconden de fitness oefening uitvoeren door leerling 1. - fluit voor einde oefening. - 15 seconden wissel: De tweede leerling gaat klaar staan om de oefening uit te voeren. - 45 seconden de fitness oefening uitvoeren door leerling 2. - fluit voor einde oefening. - Iedereen rent een hele ronde, met de klok mee, door de zaal en stopt bij de eerst volgende oefening (dus als je bij 1 bent gestart, ga je na het rondje rennen verder met oefening 2). <p>Bij elke oefening ligt een mediakaart met een beschrijving van de opdracht en een afbeelding. Terwijl leerling 1 wacht tot leerling 2 klaar is met de oefening, kan er alvast gekeken</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fluit of ander signaal door docent / Muziek met piepjes die precies van het begin tot het einde aangeeft wat de leerlingen moeten doen. - Mediakaarten met beschrijvingen en afbeeldingen van de fitnessoefeningen. - Elke oefening duurt 45 seconden. Om individueel te differentiëren kan de leerling een oefening sneller of langzamer uitvoeren. Ook kan een oefening met of zonder gewichten / medicinbal worden uitgevoerd. - Docent moedigt de leerling aan en motiveert om door te zetten. - Docent loopt rond, geeft tips en ondersteunt waar nodig, bijvoorbeeld door een oefening te demonstreren.

5. Burpee jump up
6. Squat sprongen
7. Side plank body
8. Front rotation
9. Calf race
10. Butterfly
11. Oblique crunch
12. Hip bridge
13. Superman om/om
14. Lying leg race
15. Spiderman push up
16. Lunge
17. Touwtje springen
18. Eenbenige deadlift

worden naar de volgende oefening. Zo weten de leerlingen op tijd wat ze moeten doen en wat de aandachtspunten zijn, zodra ze aan de beurt zijn.

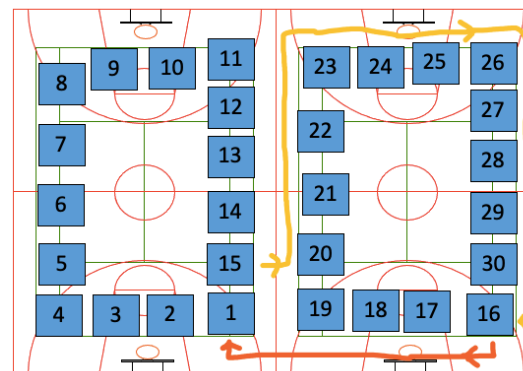
Organisatie

Bij 1 gymzaal



Zorg voor genoeg ruimte, om eromheen te kunnen rennen. Dus bijvoorbeeld binnen de gele lijnen.

Bij 2 gymzalen



Zorg voor genoeg ruimte, om eromheen te kunnen rennen. Dus bijvoorbeeld binnen de gele lijnen.

1-1

SIT-UP

CLUKS – Kracht



1. Lig op je rug op de grond
2. Houd je knieën gebogen
3. Houd je armen langs het lichaam
4. Span je buikspieren aan
5. Beweeg je romp omhoog
6. Houd je armen gestrekt

Ondersteun elkaar door voeten vast te houden!

Verzwaren: Armen gekruist op je borst/ gewicht.

Verlichten: Armen voor je houden.

1-2

Side Raise

CLUKS – Kracht



1. Plaats je voeten in schredestand
2. Houd je rug neutraal
3. Pak de gewichten vast
4. Houd je armen zijwaarts
5. Hef je armen zijwaarts
6. Handen op schouderhoogte

Verzwaren: Zwaarder gewicht.

Verlichten: Zonder gewicht.



1-3

Back extension

CLUKS – Kracht



1. Ga op de buik liggen
2. Plaats je handen achter het hoofd
3. Span je onderrug aan
4. Beweeg je romp omhoog

Ondersteun elkaar door de voeten vast te houden!

Verzwaren: Met gewicht/ armen naar voren, langs oren/
vanaf kast.

Verlichten: Op de grond/ armen langs lichaam.

1-4

JUMPS

CLUKS – Kracht



1. Spring op de verhoging
2. Beweeg je armen mee
3. Stap van de verhoging af

Verzwaren: Ook afspringen/ hoger.

Verlichten: Op- en aflopen.

1-5

TRICEPS DIP

CLUKS – Kracht



1. Plaats je handen op de verhoging
2. Pak de rand vast
3. Buig je armen 110 graden
4. Fixeer je schouders
5. Houd spanning op de ellebogen

Verzwaren: /

Verlichten: /

1-6

SIDE PLANK KNEE

CLUKS – Kracht



1. Plaats je onderarm op de grond
2. Plaats je hand in de zij
3. Houd je knieën 90 graden gebogen
4. Til je heupen op en houd vast

Met twee tegelijk!

- Links
- Rechts

Verzwaren: /

Verlichten: /

1-7

Bicycle leunend

CLUKS – Coördinatie



1. Steun op je onderarmen
2. Houd het lichaam boven de grond
3. Houd je rug neutraal
4. Span je buikspieren aan
5. Maak fietsbeweging met je benen

Verzwaren: Bicycle crunch = Handen op achterhoofd/nek met ellebogen naar buiten -> Tik met je linker elleboog je rechterknie aan en andersom.

Verlichten: /

1-8

Shuffle jumps

CLUKS – Coördinatie + Uithoudingsvermogen



1. Plaats je voet op de verhoging
2. Spring omhoog
3. Land met je andere voet op de verhoging
4. Beweeg je armen mee

Verzwaren: Sneller

Verlichten: Langzamer



1-9

PLANK TIME

CLUKS – Kracht



1. Plaats je tenen in de grond
2. Plaats je onderarmen op de grond
3. Til je heupen op
4. Houd de positie vast

Verzwaren: Til om de beurt een been op tijdens het planken.

Verlichten: /

1-10

WALLSQUAT

CLUKS – Kracht



1. Plaats je rug tegen de muur
2. Houd je rug neutraal
3. Zak door je knieën
4. Buig je heupen en knieën circa 90 graden

Verzwaren: /

Verlichten: Hoger zitten.

1-11

JUMPING JACKS

CLUKS – Coördinatie



1. Plaats je voeten buiten heupbreedte
2. Houd je armen langs het lichaam
3. Maak sluitsprongen
4. Hef je armen zijwaarts
5. Beweeg je armen en benen tegelijk

Tip: Streck je armen!

Verzwaren: Met gewicht/ sneller.

Verlichten: Langzamer.

1-12

PUSH UP

CLUKS – Kracht



1. Neem de voorligsteun aan
2. Plaats je handen op schouderbreedte
3. Houd je hoofd neutraal op de romp
4. Zak door je armen

Verzwaren: Met ellebogen langs je lichaam.

Verlichten: Vanaf knieën.

1-13

LEG CROSS

CLUKS – Kracht



1. Lig op je rug op de grond
2. Strek je beide benen
3. Houd je armen langs het lichaam
4. Houd je voeten van de grond
5. Plaats je ene been over het andere
6. Wissel je benen af

Verzwaren: Til je bovenlichaam op.

Verlichten: Handen onder je heupen.

1-14

AIR SQUAT

CLUKS – Kracht



1. Plaats je voeten op heuphoogte
2. Zak door je knieën
3. Houd de romp rechtop
4. Hef je armen voorwaarts omhoog

Tip: Voeten recht naar voren en knieën recht naar voren bewegen!

Verzwaren: Dieper/ met gewicht.

Verlichten: Minder diep.



1-15

MOUNTAIN CLIMBER

CLUKS – Coördinatie + Kracht



1. Neem de voorligsteun aan
2. Maak wisselsprongen

Verzwaren: /

Verlichten: /



1-16

DEAD BUG CROSS

CLUKS – Coördinatie + Kracht



Stap 1

1. Lig op je rug op de grond
2. Trek je benen naar het lichaam toe
3. Leg je R-arm op de grond
4. Strek je L-arm



Stap 2

1. Strek je R-been uit boven de grond
2. Zwaai je L-arm naar achteren
3. Kom terug en wissel van kanten

Verzwaren: /

Verlichten: /

1-17

RENNEN OP DE PLAATS

CLUKS – Uithoudingsvermogen



1. Houd je hoofd neutraal op de romp
2. Ontspan je schouders
3. Houd je rug neutraal
4. Houd je borst vooruit
5. Loop ontspannen

Verzwaren: Knie heffen.

Verlichten: /

1-18

WINDMOLEN

CLUKS – Coördinatie + Lenigheid



1. Plaats je voeten op schouderbreedte
2. Hef je armen zijwaarts
3. Buig je romp voorwaarts
4. Draai je romp opzij

Verzwaren: Kijk naar je hand boven als je je romp draait.

Verlichten: Voeten verder uit elkaar, als het pijn doet aan je hamstring.

2-1

BIRD DOG CROSS

CLUKS – Coördinatie



1. Neem plaats in handen-knieën stand
2. Span al je spieren aan van de core
3. Hef je L-been en R-arm
4. Zet ze terug
5. Hef je R-been en L-arm

Verzwaren: /

Verlichten: /



2-2

SHOULDER PRESS

CLUKS – Kracht



1. Plaats je voeten op heupbreedte
2. Houd je rug neutraal
3. Pak het gewicht vast
4. Plaats je handen buiten schouderbreedte
5. Handpalmen wijzen naar voren
6. Strek je armen naar boven uit

Verzwaren: /

Verlichten: /

2-3

LATERAL LUNGE

CLUKS – Kracht



1. Ga rechtop staan
2. Maak een uitvalspas zijwaarts
3. Houd je rug neutraal
4. Sluit je benen
5. Wissel naar andere been

Verzwaren: Dieper.

Verlichten: /

2-4

RUSSIAN TWIST

CLUKS – Kracht



1. Zit op de grond
2. Houd je rug recht en net iets boven de grond -> buikspieren
3. Pak het gewicht/ medicijnbal met 2 handen
4. Houd je armen gestrekt
5. Handen op schouderhoogte
6. Draai je romp opzij

Verzwaren: Dieper en de grond aantikken met het gewicht.

Verlichten: Hoger met je rug neutraal.

2-5

BURPEE JUMP UP

CLUKS – Coördinatie + Uithoudingsvermogen



1. Ga rechtop staan
2. Hurk op de grond
3. Neem de voorligsteun aan
4. Hurk op de grond
5. Spring omhoog
6. Ga rechtop staan

Verzwaren: Met opdrukken.

Verlichten: Zonder springen, maar gewoon rechtop staan.

2-6

SQUAT SPRONGEN

CLUKS – Uithoudingsvermogen + Kracht



1. Plaats je voeten op heupbreedte
2. Breng je billen naar achteren
3. Zak tot het bovenbeen horizontaal is
4. Spring omhoog
5. Beweeg je armen mee

Verzwaren: gewicht

Verlichten: Zonder sprong.

2-7

SIDE PLANK BODY

CLUKS –Kracht



1. Plaats je voeten op elkaar
2. Plaats je onderarm op de grond
3. Plaats je hand in de zij
4. Til je heupen op
5. Houd de positie vast

Met z'n 2^e tegelijk: Link en rechts!

Verzwaren: Op hand steunen i.p.v. onderarm/ been optillen.

Verlichten: Met onderste been side plank knee en bovenste gewoon recht.

2-8

FRONT ROTATION

CLUKS –Kracht



1. Plaats je voeten op heupbreedte
2. Hef je armen met gewichten
3. Handen op schouderhoogte
4. Houd je romp stil
5. Draai je armen in een cirkel

Verzwaren: /

Verlichten: Zonder gewicht.

2-9

CALF RAISE

CLUKS –Kracht



1. Plaats je voeten op de bank
2. Zodat je niet omvalt staat de andere leerling:
 - OF voor de bank en je houdt z'n schouder vast met in andere hand gewicht.
 - OF achter de bank en houdt jouw schouders vast waardoor je in 2 handen gewicht vast kan hebben.
3. Pak de gewichten vast
4. Houd je rug neutraal
5. Hielen lager dan de verhoging
6. Plaats je hand tegen de muur
7. Ga op je tenen staan

Verzwaren: /

Verlichten: Zonder gewicht.

2-10

BUTTERFLY

CLUKS –Kracht



1. Lig op je rug op de vlakke bank
2. Buig je knieën en zet je voeten op de bank
3. Pak de gewichten vast
4. Strek je armen voorwaarts
5. Laat je armen zijwaarts zakken
6. Houd je ellebogen licht gebogen

Verzwaren: /

Verlichten: /

2-11

OBLIQUE CRUNCH

CLUKS –Kracht



1. Lig op je rug op de grond
2. Buig je knieën
3. Houd je armen langs het lichaam
4. Span je buikspieren aan en kom een stukje omhoog
5. Tik met je handen je rechtervoet aan
6. Tik met je handen je linkervoet aan

Andere leerling kan de voeten vasthouden!

Verzwaren: Benen gestrekt en optillen

Verlichten: /

2-12

HIP BRIDGE

CLUKS –Kracht



1. Lig op je rug op de grond
2. Houd je rug neutraal
3. Plaats je voeten plat op de grond
4. Plaats je armen op de grond
5. Til je heupen op en houdt vast (niet steeds omlaag gaan)

Verzwaren: Een been optillen.

Verlichten: Op en neer.

2-13

SUPERMAN OM/OM

CLUKS – Coördinatie + Kracht



1. Ga op je buik liggen
2. Houd je armen gestrekt
3. Plaats je handpalmen op de grond
4. Houd je rug neutraal
5. Span je onderrug aan
6. Streck beide benen
7. Beweeg je armen en benen tegengesteld

Verzwaren: /

Verlichten: Zonder gewicht.

2-14

LYING LEG RAISE

CLUKS –Kracht



1. Lig op je rug op de grond
2. Strek je benen
3. Houd je hoofd neutraal op de romp
4. Span je buikspieren aan
5. Beweeg je romp omhoog
6. Buig je benen

Verzwaren: Met rechte benen.

Verlichten: /

2-15

SPIDERMAN PUSH UP

CLUKS –Kracht



1. Neem de voorligsteun aan
2. Zak door je armen
3. Breng je knie zijwaarts richting de elleboog
4. Wissel je benen af

Verzwaren: /

Verlichten: Zonder push-up.

2-16

LUNGE

CLUKS –Kracht



1. Plaats je voeten naast elkaar
2. Houd je rug neutraal
3. Houd je armen langs het lichaam
4. Maak een uitvalspas voorwaarts
5. Achterste knie richting de grond

Verzwaren: Met gewicht.

Verlichten: /

2-17

TOUWTJE SPRINGEN

CLUKS – Coördinatie + Uithoudingsvermogen



1. Start met het touw achter je
2. Zwaai het touw van achter naar voren over je heen
3. Spring over het touw als touw onder is

Verzwaren: Sneller/ op 1 been.

Verlichten: Langzamer

2-18

Eenbenige deadlift

CLUKS – Coördinatie + Kracht



1. Sta met je voeten naast elkaar
2. Til je linkerbeen tot horizontaal omhoog en je linkerarm naar je rechtervoet (andere hand blijft naast je heup)
3. Kom weer terug tot in de beginpositie
4. Wissel: Nu rechterbeen & rechterarm

Verzwaren: Met gewichten.

Verlichten: Beide handen naar de grond.

Bijlage 2 - Materialenlijst

1-1 Sit up:	Matje (+ gewicht / medicijnbal)
1-2 Side raise:	2 gewichten (of elastiek)
1-3 Back extension:	Matje en/of kast (gewicht)
1-4 Jumps:	Bank
1-5. Triceps dip:	Stoel
1-6 Side plank knee:	Matje
1-7 Bicycle leunend:	Matje
1-8 Shuffle jumps:	Bank
1-9 Plank time:	Matje
1-10 Wall squat:	Muur
1-11 Jumping jacks:	(2 gewichten)
1-12 Push-up:	/
1-13 Leg cross:	Matje
1-14 Air squat:	(gewicht)
1-15 Mountain climber:	/
1-16 Dead bug cross:	Matje (+ gewicht)
1-17 Rennen op de plaats:	/
1-18 Windmolen:	/
2-1 Bird dog cross:	Matje
2-2 Shoulder press:	2 gewichten
2-3 Lateral lunge:	/
2-4 Russian twist:	Matje + 1 zwaar gewicht / medicijnbal
2-5 Burpee jump up:	/
2-6 Squat sprongen:	(medicijnbal)
2-7 Side plank body:	Matje
2-8 Front rotation:	2 gewichten
2-9 Calf race:	Bank
2-10 Butterfly:	2 gewichten
2-11 Oblique crunch:	Matje
2-12 Hip bridge:	Matje
2-13 Superman om/om:	2 gewichten
2-14 Lying leg race:	Matje
2-15 Spiderman push up:	/
2-16 Lunge:	(2 gewichten)
2-17 Touwtje springen:	Touw
2-18 Eenbenige deadlift:	(2 gewichten)

Totaal zaal 1: 7 matjes, 1 kast, 2 banken, 1 stoel, 2 (tot 8) gewichten (, eventueel een medicijnbal).

Totaal zaal 2: 6 matjes, 1 zwaar gewicht, 8 (tot 12) gewichten, 1 touw, 1 (of 2) medicijnballen, 1 bank.

Binnen gele lijnen!