

# Workshop Apenkooien – Rekenen aan actie

## Circuit Actie (beweging):

### 1. Hinkelen

Hoeveel hinkelpassen denk je dat je nodig hebt om naar de overkant te komen?

pas

Hinkel naar de overkant. Hoeveel passen heb je nodig?

pas

### 2. Opdrukken

Hoe vaak kun jij je opdrukken in 1 minuut?

NB Steun op je knieën als je last hebt van je rug of deze oefening niet bent gewend.



keer

### 3. Evenwicht

Doe je armen wijd. Buig naar voren en strek één been naar achteren.

Hoe lang kun jij op één been balanceren zonder om te vallen of je andere voet of hand aan de grond te zetten?

Stop na 1 minuut.

Herhaal de oefening met een blinddoek om (of ogen dicht).  
Hoe lang hou je dat vol?

sec.

sec.



### 4. Hartfrequentie

Hoe vaak klopt je hart in 15 seconden?

Leg daarvoor je vingers op de slagader in je nek of aan de binnenkant van je pols (gebruik je duimen niet).

Ga 1 minuut touwtje springen. Maak zo veel mogelijk sprongen. Hoe vaak sprong je?

Hoe vaak klopt je hart in 15 seconden direct na het springen?

Hoe vaak klopt je hart in 15 seconden na 1 minuut rust?

keer

keer

keer

keer



### 5. Verspringen

Neem een korte aanloop en spring vanaf de streep zo ver je kunt!

Hoe ver kwam je?



### 6. Balletje hoog houden

Hoe vaak kun je het balletje hoog houden zonder dat het op de grond valt? Stop naar 1 minuut.



### 7. Gooien

Ga voor de streep staan en gooi de papierprop zo ver mogelijk.

Hoe ver heb je de prop gegooid?

### 8. Rennen

Ren naar de overkant. Draai om en ren terug. Ren zo vaak op en neer dat je de (enkele) afstand vijf keer hebt gerend.

Hoe ver heb je gerend?

Hoe lang doe je daar over?



### Circuit Meten:

#### 1. Lichaamslengte

Meet de lengte van je lichaam van vloer tot kruin.

#### 2. Binnenbeenlengte

Meet de afstand van vloer tot kruis.

#### 3. Voetlengte

Meet de lengte van de voet, van hak tot (langste) teen.

#### 4. 'Spanwijdte'

Doe je armen wijd en houd ze horizontaal. Streck je vingers. Meet de afstand tussen de toppen van je middelvingers.

