



WERKBLAD - WATERSPORTEN MET KIRAN BADLOE

Opdracht 1:

1A: Welke verschillende watersporten zag je op de 5 foto's in de presentatie? Zet deze in de juiste volgorde. De sport die je het leukste vindt en/of lijkt vul je bij antwoord 1 in en zo verder.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

1B: Vul het schema hieronder in. Zet een kruis in het vak als je denkt dat je dit goed moet kunnen beheersen.

	UITHOUDINGSVERMOGEN (CONDITIE)	(SPIER)KRACHT	BALANS (STABILITEIT)	LENIGHEID
1. Golfsurfen				
2. Kano Sport				
3. Zeilen				
4. SUPpen (Stand Up Paddle)				
5. Windsurfen				

Ga terug naar de PowerPoint presentatie en ga verder met dia 11.

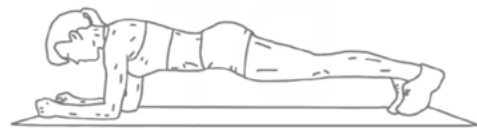


DE WERELD VAN WATER

Opdracht 2:

2A: Trek je sportkleding aan en train mee met oefeningen van Kiran!

Kracht: Met deze oefening train je je armspieren, je buikspieren én je rugspieren.



Wat moet je doen?

1. Ga op je handen en knieën op een mat zitten. Je knieën staan recht onder je heupen, je handen recht onder je schouders.
2. Zak nu door je ellebogen en leg je onderarmen op de mat. Strengel (leg) je vingers in elkaar.
3. Streck nu je benen naar achteren en maak een rechte lijn van je lichaam (billen niet te hoog).
4. Span je bilspieren aan en trek je navel naar binnen.
5. Kijk naar de vloer om je nek en rug te beschermen.
6. Maak je recht van top tot teen, als een echte plank.
7. Tel (of neem de tijd op met je telefoon) om te kijken hoe lang je dit kan volhouden.
8. Vul hieronder in hoeveel seconden je achter elkaar kunt 'planken'.
9. Kom terug op je knieën, neem een korte pauze en herhaal de oefening nog drie keer.

AANTAL SECONDEN ACHTER ELKAAR 'PLANKEN'

Poging 1	
Poging 2	
Poging 3	
Poging 4	

2B: Voor deze oefening heb je twee stoelen en een houten stok nodig. Vraag even aan je ouders of ze je hierbij kunnen helpen. En... misschien willen ze wel meebewegen met jou?

Kracht: Met deze oefening train je vooral je armspieren.

Wat moet je doen?

1. Pak twee stoelen en een sterke houten stok (bijvoorbeeld een bezemstok).
2. Leg de stok op de twee stoelen (om de stoelen niet te beschadigen kun je er een kussen opleggen).
3. Leg een matje/ handdoek precies onder de stok tussen de twee stoelen.
4. Ga op het matje/ handdoek liggen en trek jezelf omhoog aan de stok.
5. Vergeet niet om naast je armspieren ook je rug/ buik en billen goed aan te spannen.
6. Tel het aantal keer dat je in een minuut jezelf kunt optrekken en vul het op de volgende pagina in.

AANTAL KEER OPTREKKEN IN EEN MINUUT:

Poging 1	
Poging 2	
Poging 3	



2C: Naast kracht heeft Kiran ook nog andere elementen die hij moet trainen. Denk aan balans en uithoudingsvermogen. Bedenk voor balans en voor uithoudingsvermogen een oefening die hij zou kunnen gebruiken tijdens zijn training. Vul ze hieronder in en voer ze natuurlijk zelf ook uit. Deel je ze met je klasgenoten, juf/meester en gymleerkracht.

Oefening Uithoudingsvermogen (conditie):

.....

.....

.....

.....

Poging 1	
Poging 2	
Poging 3	

Tip: Vergeet tussendoor niet een slokje water te nemen!

Oefening Balans (stabiliteit):

.....

.....

.....

.....

Poging 1	
Poging 2	
Poging 3	

Bedankt voor het invullen van het werkblad watersporten met Kiran Badloe. Inmiddels heb je een hele work-out gemaakt én ook uitgevoerd. Goed gedaan! Vergeet ze niet te delen met je klasgenoten, juf/meester en gymleerkracht.