

Praktische opdracht LO Kracht en conditie-circuit



Praktische-opdracht door een scholier

1077 woorden

16 jaar geleden

★ 6,6

141 keer beoordeeld

Vak

LO

Kracht en conditiecircuit

1. Opdrukken
2. Buikspieroefeningen
3. Sprinten tussen pionnen
4. Touwtje springen
5. Bank op, op bank af, af
6. Gewichtheffen
7. Bokspringen
8. Met twee banken armen trainen
9. Op de zij liggen en been optillen
10. Sprinten en bij pion de grond aan tikken
11. Sprinten tussen twee pionnen, heen kniehef, terug hakkenbillen.

1. 1 matje
2. 1 matje
3. 2 pionnen
4. 1 springtouw
5. 1 bank
6. 1 halter
7. 1 springveer, 1 bok en 1 matje
8. 2 banken
9. 1 matje
10. 4 pionnen
11. 2 pionnen

Kracht en conditiecircuit

1. Opdrukken bij elke keer opdrukken
2. Buikspieroefeningen
3. Sprinten tussen pionnen
4. Touwtje springen
5. Bank op, op bank af, af

6. Gewichtheffen
7. Bokspringen
8. Met twee banken armen trainen
9. Op de zij liggen en benen optillen
10. Sprinten en bij pion de grond aan tikken
11. Sprinten tussen twee pionnen, heen kniehef, terug hakkenbillen.

1. 1 matje
2. 1 matje
3. 2 pionnen
4. 1 springtouw
5. 1 bank
6. 1 halter
7. 1 springveer, 1 bok en 1 matje
8. 2 banken
9. 1 matje
10. 4 pionnen
11. 2 pionnen

1. Opdrukken

Ga in de push-up stand op de grond liggen. Plaats je handen dicht bij elkaar zodat je met je vingers een driehoek vormt. Je handen moeten in een lijn met de het midden van je borstkas staan. Plaats je enkels tegen elkaar en hou je rug goed recht / strak. Dit is de beginpositie. Laat je van hieruit beheerst zakken totdat je met je borst je handen bijna raakt. Hou deze positie even vast en stoot dan uit naar de beginpositie. Met deze oefening leg je de nadruk op de binnenkant van je borstspieren. Let erop dat je je rug goed recht houdt gedurende de gehele oefening.

Elke keer als je omhoog komt heb je 1 punt.

2. Buikspieroefeningen

Ga op je rug liggen, buig je knieën zodat je boven- en onderbenen 'n hoek van 45 graden maken en plaats je voeten plat op schouderbreedte op het matje / de grond. Steek je vingers in elkaar en plaats je handen op je achterhoofd. Dit is de beginpositie. Van hieruit kom je een klein stukje naar boven door je bovenlichaam naar je knieën toe te buigen. Dit is 'n korte beweging waarbij je maar een klein stuk met je schouders van de grond komt. Het is niet de bedoeling met je gehele bovenlichaam omhoog te komen. Hou deze positie even vast en laat je vervolgens weer beheerst terugzakken, waarbij je spanning op je buikspieren behoudt. Dit betekent dat je na het terugzakken niet op de grond moet laten ploffen, maar je bovenlichaam lichtelijk gebogen / gespannen moet houden.

Elke keer als je weer met een rechte rug op de grond ligt krijg een 1 punt.

3. Sprinten tussen twee pionnen

Je begint met sprinten vanaf de eerste pion, vanaf hier sprint je rechtstreeks naar de tweede pion. Vervolgens sprint je weer terug naar de eerste pion. Hiermee ga je door tot de tijd om is.

Wanneer je terug bent bij de eerste pion heb je 1 punt.

4. Touwtje springen

Je pakt het springtouw met beide handen aan de uiteinden vast. Je buigt je knieën je maakt een sprong, tegelijkertijd zwaai je een rondje met het touw. Spring over het touw heen.

Elke keer als het touw de grond raakt heb je 1 punt.

5. Bank op, op, bank af, af

Je stapt met je rechtervoet op de bank, gevolgd door je linkervoet. Dan zet je je rechtervoet op de grond, gevolgd door je linkervoet.

Wanneer je weer met beide voeten weer op de grond bent heb je 1 punt.

6. Gewichtheffen

Zorg ervoor dat je je voeten stabiel, op ongeveer schouderbreedte plaatst. Hou je rug recht gedurende de gehele oefening. Je bovenarmen dienen tijdens de oefening tegen je lichaam aan gehouden te worden en mogen niet tot slechts lichtelijk meebewegen. Hou je polsen de gehele serie recht. Je ellebogen zijn als het ware de scharnierpunten. Je beweegt slechts je onderarmen bij het omhoog en omlaag brengen van de stang. Strek je armen niet volledig uit, maar hou ze onderaan licht gebogen.

Wanneer je armen gestrekt naar beneden wijzen heb je 1 punt.

7. Bokspringen

Je neemt een aanloop, springt op de springplank, spreidt je benen en springt zo over de bok heen. Vervolgens land je op de mat. Dan sprint je weer terug naar het begin en herhaal je deze oefening tot de tijd om is.

Voor elke keer dat je geland bent krijg je 1 punt.

8. armen trainen met twee banken

Bij deze oefening heb je twee bankjes nodig die je evenwijdig aan elkaar moet plaatsen. De bankjes dienen zo ver uit elkaar te staan dat je op het ene bankje je voeten op ongeveer enkelhoogte kunt laten steunen, terwijl je met je armen op het andere bankje steunt (zie foto). Je moet vanuit deze positie in staat zijn een 'dip' (= jezelf laten zakken) kunt maken. Bij deze oefening moet je je handen op schouderbreedte op het bankje achter je plaatsen, terwijl je met je hielen (iets uit elkaar) op het andere bankje steunt. Je lichaam en benen moeten een hoek van 90 graden vormen. Buig je ellebogen en laat jezelf beheerst zakken, zover op comfortabele wijze mogelijk is. Dan keer je weer terug in de uitgangspositie door je armen weer te strekken.

Elke keer als je armen weer gestrekt zijn heb je 1 punt.

9. Op de zij liggen en been optillen

Je gaat op je zij op het matje liggen, tilt je rechterbeen zo ver mogelijk op. Dan laat je je rechterbeen weer zakken. Als je dit 10 keer met je rechterbeen gedaan hebt draai je je om en doe je deze oefening met je linkerbeen.

Elke keer wanneer je je been laat zakken heb je 1 punt.

10. Sprinten en bij de pion de grond aantikken

Er is een beginpion en een eindpion. Er staan 2 pionnen in het midden. Bij deze 2 pionnen raak je telkens met de vingertoppen de grond aan. Als je bij de eindpion bent sprint je weer terug naar de beginpion, en je tikt de grond weer aan met je vingertoppen. Dit doe je tot de tijd stopt.

Telkens als je weer bij de beginpion bent heb je 1 punt.

11. Sprinten tussen 2 pionnen, heen hakkenbillen en terug kniehef

Er is een beginpion en een eind pion. Hakkenbillen doe je als je van de beginpion naar de eindpion sprint. Hakkenbillen doe je door middel van je hakken je kont aan te laten raken (zie afbeelding), dit doe je in een hoog tempo. Kniehef doe je wanneer je van de eindpion naar de beginpion sprint. Kniehef doe je door middel van je knie zo hoog mogelijk op te trekken (zie afbeelding), dit doe je ook in een hoog tempo.

Elk stuk hakkenbillen dat je hebt gedaan is 1 punt, en elk stuk kniehef dat je hebt gedaan is 1 punt.