

BASHIR KWARTIER

BA

BA

BASHIR KWARTIER

BA

BA

BASHIR KWARTIER



BASHIR KWARTIER

GENTENAAR BASHIR GAAT NAAR DE OLYMPISCHE SPELEN IN PARIJS

Bashir Abdi is een Gentenaar van Somalische afkomst. Op de Olympische Spelen van 2021 won hij de bronzen medaille op de marathon in Tokio. Dit jaar gaat hij opnieuw voor een podiumplaats in de marathon op de Olympische Spelen, maar dit keer dicht bij ons in Parijs (Frankrijk). Zet dus 10 augustus in je agenda om mee te supportereren!

WE LOPEN SAMEN EEN MARATHON VOOR BASHIR

We gaan niet alleen supportereren voor Bashir, we kunnen ook meetrainen op onze eigen manier. Om een 'marathon' te lopen heb je minstens 42 stempels/kruisjes op je affiche nodig. Die tonen aan dat je met je klas 42 verschillende beweegtussendoortjes hebt gedaan (1 stempel/ kruisje = 1 beweegtussendoortje). Geen toeval dat de marathon-afstand 42 km is...

EEN BEWEEGTUSSENDOORTJE

Een beweegtussendoortje duurt tussen de 5 à 15 minuten. De klasleerkracht heeft de vrije keuze om de inhoud van het beweegtussendoortje in te vullen. Om het gemakkelijk te maken, reiken we graag wat inspiratie aan in de bijhorende bundel opgemaakt door studenten van HoGent in opdracht van Sportaround vzw en Sportdienst Gent.

Een dagelijks tussendoortje is opgemaakt uit enerzijds lopen of wandelen rond de speelplaats en anderzijds een eenvoudige activiteit die één of meerdere spiergroepen activeert. Na 1 of 2 rondjes lopen/wandelen rond de speelplaats, voer je de eerste oefening van de fiche uit. Na het volgende looprondje, voer je de volgende oefening van de fiche uit. Per dag kan je de duurtijd van het lopen/wandelen aanpassen naar wens. Ook de hoeveelheid van herhalingen of duurtijd van de oefeningen kies je zelf. Voor meer inspiratie kan je terecht op Instagram en facebook @bashirkwartier of de website www.bashirkwartier.be.



**HO
GENT**



**BREDE
SCHOOL**



BASHIR KWARTIER

LEGENDE



= Basis aantal herhalingen of duurtijd van de oefeningen.



= Gevorderd aantal herhalingen of duurtijd van de oefeningen.



= Maximaal aantal herhalingen of duurtijd van de oefeningen.

WIN WIN WIN

Heeft jouw klas de marathon gelopen voor Bashir en minstens 42 stempels/kruisjes verzameld? Dan maak je kans op een heel mooie prijs! Stuur een foto met jouw volle affiche (met de gegevens van de klas) naar bashirkwartier@sportaround.be. De winnende klas wint een busrit naar het supportersdorp van Bashir op de Olympische Spelen in Parijs op de dag van de marathon.

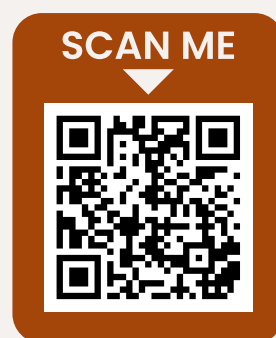
AFFICHE

Download jouw klasaffiche via www.bashirkwartier.be en hang ze op een goed zichtbare plaats.

Bashir heeft nog een boodschap voor jullie!

**“HET BESTE VAN DROMEN IS DAT
ZE KUNNEN UITKOMEN”**

Pierre de Coubertin, grondlegger van de
moderne Olympische Spelen



HO
GENT



BREDE
SCHOOL



SPRING OP 1 BEEN

EERST LINKS, DAN RECHTS



SCAN ME



★ = 5x per been

★★ = 10x per been

★★★ = 15x per been

LOOP RONDJES ROND EEN KLASGENOOT

★ = 5x

★★ = 10x

★★★ = 15x



DRAAI IN 1 TIJD ROND JE AS

★ = 2x
★ ★ = 4x
★ ★ ★ = 6x



SCHADUWBOKSEN

AFWISSELEND LINKS EN RECHTS



★ = 6x
★ ★ = 10x
★ ★ ★ = 14x

MAAK KLEINE CIRKELS MET JE ARMEN

EERST VOORWAARTS, DAN ACHTERWAARTS



- ★ = 5x
- ★ ★ = 10x
- ★ ★ ★ = 15x

STA OP DE TOPPEN VAN JE TENEN GEDURENDE 5 SEC



- ★ = 4x
- ★ ★ = 6x
- ★ ★ ★ = 8x

DRAAI MET JE ARMEN

EERST VOORWAARTS, DAN ACHTERWAARTS



★ = 5x

★★ = 10x

★★★ = 15x

DAAG JE KLASGENOOT UIT VOOR EEN HANENGEVECHT

GA ALLEBEI OP 1 BEEN STAAN EN PROBEER ELKAAR UIT
EVENWICHT TE KRIJGEN



SPRING OMHOOG MET 2 BENEN SAMEN

★ = 5x

★★ = 10x

★★★ = 15x



RUSSIAN TWIST

EERST LINKS, DAN RECHTS



★ = 5x

★★ = 10x

★★★ = 15x

SCAN ME



SPRING MET JE BENEN OPEN EN DICHT




 = 5x


 = 10x

 = 15x

SPRING ALS EEN KONIJN

EERST LINKS, DAN RECHTS

 = 10 meter

 = 20 meter

 = 25 meter



JUMPING JACKS



★ = 5x
★ ★ = 10x
★ ★ ★ = 15x

MUURZITTEN



★ = 10 seconden
★ ★ = 20 seconden
★ ★ ★ = 25 seconden

SCHAATSSPRONG



★ = 5x
★★ = 10x
★★★ = 15x

LOOP OP JE HANDEN EN VOETEN

★
★★
★★★ } = 15 meter



HEF JE KNIËËN OP

EERST LINKS, DAN RECHTS

★ = 5x

★★ = 10x

★★★ = 15x



HEUPEN LOSDRAAIEN

EERST WIJZERZIN, DAN TEGENWIJZERZIN



★ = 4x

★★ = 6x

★★★ = 8x

HEF JE HIEL TOT AAN JE BIL

AFWISSELEND LINKS EN RECHTS

★ = 5x

★★ = 10x

★★★ = 15x



BURPEES

★ = 5x

★★ = 10x

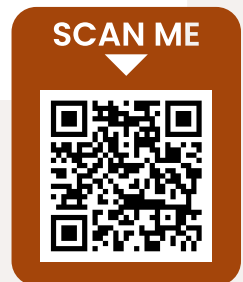
★★★ = 15x



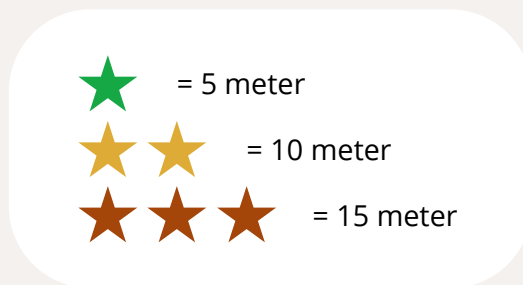
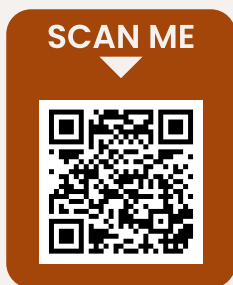
DOE EEN SPRINTJE TER PLAATSE



Bashir kijkt uit naar de
volgende oefening!



WANDEL ALS EEN KRAB



SQUAT

★ = 5x

★★ = 10x

★★★ = 15x



POMPEN MET JE HANDEN TEGEN DE MUUR

HOE VERDER JE STAAT, HOE GROTER DE UITDAGING



★ = 5x

★★ = 10x

★★★ = 15x

LUNGES

AFWISSELEND LINKS EN RECHTS

★ = 5x
★★ = 10x
★★★ = 15x



KNUFFEL JE KNIE



★ = 5x
★★ = 10x
★★★ = 15x

TWIST JUMPS

AFWISSELEND LINKS EN RECHTS

★ = 5x
★★ = 10x
★★★ = 15x



ELLEBOOG NAAR KNIJE

HEF JE RECHTSE KNIJE EN TIK DIE KNIJE MET JE LINKER ELLEBOOG,
DAARNA HEF JE DE LINKSE KNIJE EN TIK JE MET DIE KNIJE JE RECHTER
ELLEBOOG



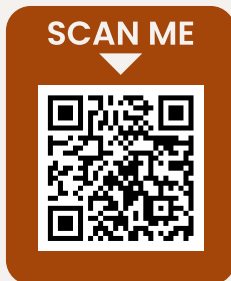
★ = 5x
★★ = 10x
★★★ = 15x

SCAN ME



RAAK AFWISSELEND LINKER EN RECHTER TEEN

- ★ = 5x elke teen
- ★★ = 10x elke teen
- ★★★ = 15x elke teen



STRETCH JE NEK

BRENG JE HOOFD NAAR LINKS. ROL ZACHTJES MET JE HOOFD NAAR VOOR EN VERVOLGENS NAAR RECHTS. VAN DE RECHTSE KANT KEER JE ZACHTJES ROLLEND LANGS VOOR TERUG NAAR LINKS

- ★ } = 5 keer heen en weer
- ★★
- ★★★

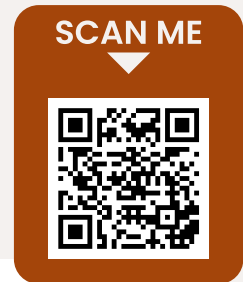


ZWAAI JE BEEN NAAR VOOR

EERST LINKS, DAN RECHTS



Vermoeiend hé?



- ★ = 5x
- ★ ★ = 10x
- ★ ★ ★ = 15x

ARM SWINGS

- ★ = 5x
- ★ ★ = 10x
- ★ ★ ★ = 15x



STAP OP EEN VERHOOGJE

ZOEK EEN VERHOOGJE OP DE SPEELPLAATS OF EEN TRAP

- ★ = 5x per been
- ★★ = 10x per been
- ★★★ = 15x per been



OP 1 BEEN BLIJVEN STAAN



} = 10 sec op
linkerbeen, 10 sec
op rechterbeen

LIMBO



} = Elke leerling probeert 4 keer



SPRING ALS EEN KIKKER

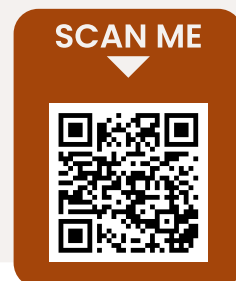
SCAN ME



ACHTERWAARTS LOPEN



SPRING VAN LINKS NAAR RECHTS

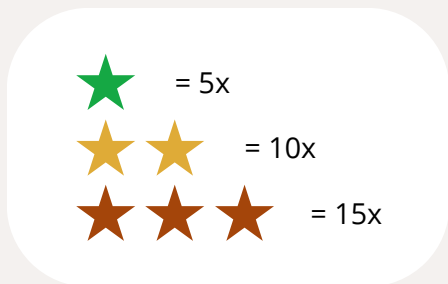


HUPPELEN






MOUNTAIN CLIMBERS

AFWISSELEND LINKS EN RECHTS



BOVENLICHAAM TWIST

HEUP BLIJFT NAAR VOOR GERICHT

-  = 5x elke kant
-  = 10x elke kant
-  = 15x elke kant



STRETCH JE HAMSTRINGS

-   
 -   
- } = 15 sec



ACHTERWAARTSE DIPS

★ = 5x

★★ = 10x

★★★ = 15x



ZIJWAARTSE BIJTREKPASSEN



★

★★

★★★

} = 15 meter

ZIJWAARTSE UITVALPAS

EERST LINKS, DAN RECHTS

- ★ = 5x per been
- ★★ = 10x per been
- ★★★ = 15x per been



SPRING NAAR VOOR EN ACHTER

- ★ = 5x
- ★★ = 10x
- ★★★ = 15x



MAAK EEN PLANKJE

★ = 15 sec
★★ = 20 sec
★★★ = 25 sec



STRETCH JE HAMSTRINGS MET BENEN OPEN

★ = 5x
★★ = 10x
★★★ = 15x



HURKSPRONGEN

★ = 15x

★★ = 20x

★★★ = 25x



STRETCH JE QUADRICEPS

EERST LINKS, DAN RECHTS



} = 15 sec aan elke kant