IJsberen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 1** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Softbal | Bewegen op muziek | Korfbal |
| *Vak 1 :* | Gooien en vangen | Dansmemory | Korfbal roof |
| *Vak 2:* | Toverdraad trefbal | Standbeeldenspel | Kreeftenbal |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 2** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Softbal | Bewegen op muziek | Korfbal |
| *Vak 1 :* | Slaan | Stoelendans | Elfen (korfbal) |
| *Vak 2:* | Naambal | 4x8 dans oefenen | Vier op een rij |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 3** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Softbal | Bewegen op muziek | Korfbal |
| *Vak 1 :* | Partij | 4x8 dans herhalen | Toernooi |
| *Vak 2:* | Partij | Hindernisoverloop tikspel | Toernooi |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 4** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 1 :* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 2:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 3:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 5** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Toernooi vormen | Bootcamp | Atletiek (werpen) |
| *Vak 1 :* | Basketbal | Circuitje kracht | Speerwerpen |
| *Vak 2:* | Tjoekbal | Chaosdoelenspel gezamenlijk goal | Mens erger je niet |
| *Vak 3:* | Volleybal | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 6** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Badminton | Bootcamp | Atletiek (werpen) |
| *Vak 1 :* | Bovenhands spelen | Circuitje conditie | Kogelstoten |
| *Vak 2:* | Smashbal | Wie scoort is keep |  |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 7** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Badminton | Bootcamp | Atletiek (werpen) |
| *Vak 1 :* | Rond de tafel | Circuitje stabiliteit | Fietsband slingeren |
| *Vak 2:* | Torenbal | Eindvakbal |  |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 8** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Badminton | Kingzen | Toernooi vormen |
| *Vak 1 :* | King of court | Kingzen | Voetbal |
| *Vak 2:* | King of court | Toren voetbal | Hockey |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Trefbal |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 9** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 1 :* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 2:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 3:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 10** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tipsalto | Golf | Basketbal |
| *Vak 1 :* | Schuin vlak vanuit wandrek | Frisbee golf | Techniek passen |
| *Vak 2:* | Trefbal toverdraad | Rambal | Vereenvoudigde partij  (3 tegen 2) |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 11** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tipsalto | Golf | Basketbal |
| *Vak 1 :* | Schuin vlak | Hockey golf | Dribbel/schieten |
| *Vak 2:* | Diamantenroof | Pleurbal | Partij half veld |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 12** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tipsalto | Golf | Basketbal |
| *Vak 1 :* | Schuin vlak/ over de kast | Voetgolf | Toernooi |
| *Vak 2:* | Drie is teveel | hotseknotsebal | Toernooi |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 13** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 1 :* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 2:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 3:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 14** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Ringzwaaien | Stoeispelen | Bewegen op muziek |
| *Vak 1 :* | Introductie | Bal afpakken | Dansmemory |
| *Vak 2:* | Mens erger je niet | Trefbal met lange mat | Standbeeldenspel |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 15** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Ringzwaaien | Stoeispelen | Bewegen op muziek |
| *Vak 1 :* | Voorwaarts | Van de mat af duwen | Stoelendans |
| *Vak 2:* | hakobal | Tegenstander op de rug krijgen | 4x8 dans oefenen |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 16** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Ringzwaaien | Stoeispelen | Bewegen op muziek |
| *Vak 1 :* | Halve zwaai | King of court | 4x8 dans herhalen |
| *Vak 2:* | Trampoline trefbal | King of court | Hindernisoverloop tikspel |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 17** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 1 :* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 2:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 3:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 18** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Acrogym | Wendsprong | Uni hockey |
| *Vak 1 :* | Introductie | Wendsprong | Shoot out, wie scoort is keep |
| *Vak 2:* | Hindernis slagbal | Chaosdoelenspel | Flipperkast |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 19** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Acrogym | Wendsprong | Uni hockey |
| *Vak 1 :* | Oefening kiezen/ show oefenen | Wendsprong | 3 teams partij |
| *Vak 2:* | voetslagbal | Capture the flag | sociaalbal |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 20** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Acrogym | Wendsprong | Uni hockey |
| *Vak 1 :* | Oefenen | Wendsprong | Toernooi |
| *Vak 2:* | Show | Bunkertrefbal | Toernooi |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 21** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 1 :* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 2:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 3:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 22** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Basketbal | Handstand/radslag | Freerunning |
| *Vak 1 :* | Techniek passen | Handstand oefenen | Parcours oefenen |
| *Vak 2:* | Vereenvoudigde partij  (3 tegen 2) | Mattenbal | Hockey bowlen |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 23** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Basketbal | Handstand/radslag | Freerunning |
| *Vak 1 :* | Dribbel/schieten | Radslag oefenen | Parcours oefenen |
| *Vak 2:* | Partij half veld | Drijfbal | Grote schoenen estafette |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 24** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Basketbal | Handstand/radslag | Freerunning |
| *Vak 1 :* | Toernooi | Record handstand  Record radslag | Parcours op tijd |
| *Vak 2:* | Toernooi | Tweeling race | lijnenspel |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 25** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 1 :* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 2:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 3:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 26** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Volleybal | Freerunning | Tennis |
| *Vak 1 :* | Opslag onderhands | Parcours oefenen | squash |
| *Vak 2:* | Bovenhands spelen | Diagonaal jagerbal | sneeuwballengevecht |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 27** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Volleybal | Freerunning | Tennis |
| *Vak 1 :* | Smash | Parcours oefenen | badminton |
| *Vak 2:* | Onderhands spelen | Emmerbal | pleurbal |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 28** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Volleybal | Freerunning | Tennis |
| *Vak 1 :* | Toernooi | Parcours op tijd | Padeltennis |
| *Vak 2:* | Toernooi | hotseknotsebal | Ringhockey |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 29** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 1 :* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 2:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 3:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 30** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tjoekbal | Volleybal | Schommelen |
| *Vak 1 :* | Gooien en vangen | Opslag onderhands | Zittend schommelen |
| *Vak 2:* | Chaosdoelenspel | Bovenhands spelen | Smashbal |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 31** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tjoekbal | Volleybal | Schommelen |
| *Vak 1 :* | Partij half veld | Smash | Zittend schommelen |
| *Vak 2:* | Mattenbal | Onderhands spelen | Multibal |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 32** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tjoekbal | Volleybal | Schommelen |
| *Vak 1 :* | Toernooi | Toernooi | Zittend schommelen |
| *Vak 2:* | Toernooi | Toernooi | Capture the flag |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 33** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 1 :* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 2:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |
| *Vak 3:* | Tussenweek | Tussenweek | Tussenweek |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 34** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Atletiek | Voetbal | Softbal |
| *Vak 1 :* | Verspringen | Torenbal | Gooien en vangen |
| *Vak 2:* | Hoogspringen | Flipperkast | Toverdraad trefbal |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 35** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Atletiek | Voetbal | Softbal |
| *Vak 1 :* | Verspringen | Voetgolf | Slaan |
| *Vak 2:* | Hoogspringen | Multibal | Naambal |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 36** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Atletiek | Voetbal | Softbal |
| *Vak 1 :* | Verspringen | Toernooi | Partij |
| *Vak 2:* | Hoogspringen | Toernooi | Partij |
| *Vak 3:* | Eigen invulling | Eigen invulling | Eigen invulling |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 37** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |
| *Vak 1 :* | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |
| *Vak 2:* | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |
| *Vak 3:* | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 38** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |
| *Vak 1 :* | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |
| *Vak 2:* | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |
| *Vak 3:* | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week: 39** | **Maandag** | **Dinsdag** | **Donderdag** |
| **Thema:** | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |
| *Vak 1 :* | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |
| *Vak 2:* | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |
| *Vak 3:* | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar | Keuze activiteit dit jaar |