

GR. 3 Afrikaans KDA WEEK 8



Maandag:

- Hardloop een keer om die huis om jouself op te warm.



- Trek jou arms na die kant toe sodat dit dieselfde hoogte as jou skouers is, kruis jou arms na die teenoorgestelde kant sodat dit 'n kruis voor jou bors kan maak. (doen 2 stelle hou dit vir 20 sekondes)



- Probeer balanseer op jou nie-dominante been. Probeer dit so lank as moontlik hou. (doen dit 5 keer so lank as wat jy kan)



- Staan twee bene bymekaar, gee een sprong vorentoe, dan spring jy een agtertoe en spring dan na jou linkerkant toe en spring dan na jou regterkant toe. (doen dit 15 keer, onthou al 4 aanwysings tel as een sprong)

Dinsdag:

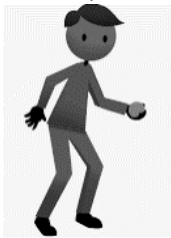
- Loop een keer soos 'n beer om die huis om jousef op te warm.



- Sit met reguit bene voor jou, buig een van jou bene met jou voet langs jou knie, hou die ander been reguit, gaan af en raak aan die tone van die reguit been. (doen 2 stelle, houvas vir 20 sekondes)



- Kry vir jou twee merkers wat jy kan vind, sit een merker neer, neem 5 treë van jou eerste merker af en sit jou tweede merker neer nadat jy vyf treë gevat het. Skop enige bal tussen die twee merkers deur. (skop die bal 20 keer deur die merkers)
- Neem enige bal wat jy kan vind, gebruik jou nie-dominante hand, gooi die bal in die lug met jou nie-dominante hand, en vang die bal weer met jou nie-dominante hand (doen dit 20 keer)

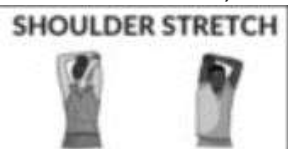


Woensdag:

- Loop een keer om die huis soos 'n krap om jouself op te warm.



- Laat ons die skouers strek. Sit jou een hand agter jou kop op jou rug, gebruik jou ander hand om jou arm af te druk deur op jou elmboog te druk wat in die lug verskyn. Doen nou dieselfde aan jou ander kant. (2 stelle van elke kanten hou dit vir 20 sekondes)



- Gebruik enige bal wat jy kan vind, hou die bal in albei hande voor jou, en plaas dan die bal oor jou kop, hou jou hande op die bal, laat die bal op die grond val, tel die bal op en herhaal dit 20 keer.



- Kom ons oefen laas week se liedjie oor jou liggaamsdele. Onthou om aan die spesifieke liggaamsdele te raak.

Head, Shoulders, Knees and Toes

Head, shoulders,
Knees and toes,
Knees and toes.
Head, shoulders,
Knees and toes,
Knees and toes.



And eyes and ears,
And mouth,
And nose.



Head, shoulders,
Knees and toes,
Knees and toes.



Donderdag:

- Laat ons een keer soos 'n padda om die huis spring om jou liggaam op te warm.



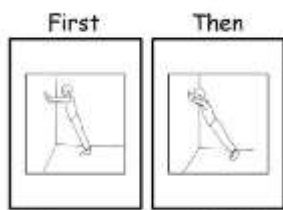
- Kom ons doen die wasmasjien strek om jou heupe te strek. Hou jou elmboë teen jou liggaam, buig jou arms voor jou, hou dan jou elmboë teen jou liggaam, draai na jou linkerkant en draai dan na jou regterkant met jou voete op die grond. (draai jou heupe 20 keer)



- Gebruik enige bal wat jy kan vind. Sit die bal voor jou in albei hande, druk die bal teen jou maag, begin die bal na jou linkerkant rol deur die bal aan jou lyf te druk om jou heupe, en begin dan weer met die bal voor jou en draai dit na die regterkant. (doen dit 15 keer om jou linkerkant en 15 keer om jou regterkant)



- Doen die afgelope twee weke se nuwe oefeninge, dit was die muur push-ups en die sit-ups. (doen 5 van elke oefening)



Vrydag:

Vandag kan jy af kry. GEEN oefening nie !! Onthou om buite te speel!