



# Thuisstrainingstips Pupillen - Ciko '66



## SPRINT

### Sprint

- Gewoon sprinten vanaf de start tot de finish (op de stoep of in de tuin)
- Laat je "thuistrainer" (bijv. je vader of moeder) het startsein geven
- Misschien een wedstrijd tegen je broertje of zusje?
- Wie te vaak wint mag pas bij het tweede startsein starten om het spannend te houden.

### Sprinten vanuit andere posities

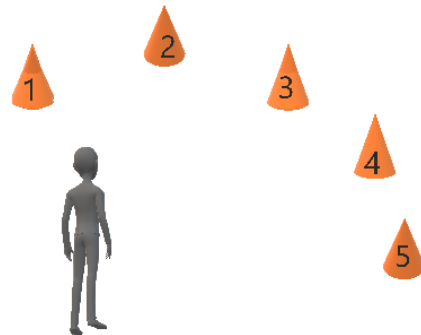
- Net als bij de gewone sprint, maar nu sta je niet klaar, maar ga je liggen of zitten:
  - Kleermakerszit
  - Staand op één been
  - Staand met je rug naar de finish
  - Liggend op je rug
  - Liggend op je buik
  - Wat kan je nog meer verzinnen...

### Cijferloop

- Voor je liggen blaadjes met de nummers 1 tot en met 5. Leg de blaadjes niet te dichtbij en niet te dicht bij elkaar.
- Je gaat klaar staan voor de start.
- De "thuistrainer" roept een nummer en jij sprint zo snel mogelijk naar dat nummer.

### Variaties:

- Leg ook wat nummers achter je.
- Zo snel mogelijk naar het nummer, nummer oppakken en zo snel mogelijk weer terug.
- Kan ook als wedstrijd met je vader/moeder/broer/zus.

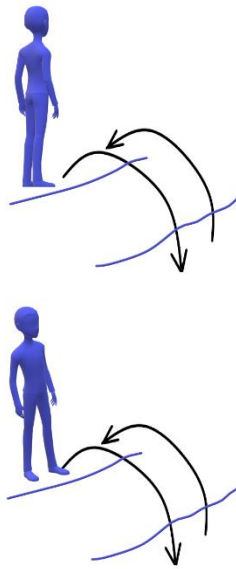


### Sprintspringen

- Trek twee lijnen op de grond, minimaal 50cm uit elkaar.
- Ga links van de linkerlijn klaar staan met je voeten naast elkaar.
- Als de "thustrainer" het startsignaal geeft spring je zo snel mogelijk 10 keer van links naar rechts en terug.

#### Variaties:

- Spring van links naar rechts, maar naar voren en naar achteren
- Kan ook als wedstrijd met je vader/moeder/broer/zus.



### Handje-klap

- Ga met z'n tweeën tegenover elkaar staan op een meter uit elkaar.
- Jij steekt je hand naar voren.
- De tegenstander tikt jouw hand aan en sprint meteen weg.
- Zodra jij op je hand getikt bent mag jij ook starten en sprint jij achter de tegenstander aan om 'm te tikken.

### Sprinten op de plaats

- Ga klaar staan in de starthouding.
- De thustrainer roept een getal bijv. 5.
- Beweeg je armen 5 x zo snel mogelijk heen en weer alsof je aan het sprinten bent. Wel de beweging helemaal afmaken!

#### Variaties:

- In starthouding tegen een muur duwen.
- De thustrainer roept een getal bijv. 4.
- Beweeg je benen 4 x zo snel mogelijk heen en weer alsof je aan het sprinten bent. Wel de beweging helemaal afmaken!

Zie ook de voorbeelden in dit filmpje:

[https://www.youtube.com/watch?v=Z1IQEK07p\\_4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Z1IQEK07p_4&feature=youtu.be)

### Reactietijd oefenen:

Zie de filmpjes hieronder:

- <https://www.youtube.com/watch?v=oDk2tBgP5-c>

Tegen je broer/zus/vader/moeder:

- <https://youtu.be/W2CueNvzCAU>
- <https://youtu.be/kqYCKOtKkjM>
- <https://youtu.be/QVViwDYVXEU>