

Speel ze fit op muziek !!

CD Box



CD 1. Bewegingsactiviteiten | Overzicht

Titel	Tijdsduur (effectief)	BO	Doelgroep	VO	Ruimte
Vrij bewegen					
1. Follow the Leader!	2.45 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
2. Stil? Standbeeld!	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
3. De afstandsbediening	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
Reactie vormen					
4. Hoepel op!	2.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
5. Knotsgek!	3.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
6. De mattenklopper!	3.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
Ritme oefeningen					
7. Follow the Beat (laag tempo)	1.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
8. Follow the Beat (medium tempo)	1.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
9. Follow the Beat (hoog tempo)	1.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
10. Speed Beat 1	1.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
11. Speed Beat 2	1.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
12. Speed Beat 3	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
13. Crazy Beat 1	1.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
14. Crazy Beat 2	1.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
15. Crazy Beat 3	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas

CD 2. Spelen | Overzicht

Titel	Tijdsduur (effectief)	BO	Doelgroep	VO	Ruimte
Tik- en jaagspelletjes					
1. Kat en Muis	3.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
2. Vos en Konijn	4.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
3. Vos en Konijn, Alarm!!	4.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
Kringspelletjes					
4. De vieze luijer van je kleine Broertje	2.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
5. Twee is teveel!	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
6. De wave	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
Oversteek spelen					
7. Steek op tijd over!	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
8. Schipper mag ik ...	3.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
Kennismaking					
9. Wie ben ik, Wat doe ik	2.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
10. Pluk een Bloem	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
11. Pluk een Bloem (nazeggen)	2.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
Uit de sleur in de klas					
12. Plus 1	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
13. Plus ...	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
14. De Matani groet	1.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
15. Treintje Rijden	1.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas
16. Treintje Rijden (door het lint!)	1.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	1 2	Aula Gymzaal Klas

CD 3. Conditie trainen en testen | Overzicht

Titel	Tijdsduur (effectief)	BO	Doelgroep	VO	Ruimte
De Shuttle Run					
1. Vier minuten	4.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
2. Tien minuten	10.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
Interval climax Run					
3. Tien Shuttles	2.45 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
4. Twintig Shuttles	7.15 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
Interval Runs					
5. Gemiddeld	3.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
6. Intensief	3.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
Circuit training					
7. 10 x oefening (20 sec oefening, 20 sec rust/notatietijd)	6.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
8. 8 x oefening (30 sec oefening, 20 sec rust/notatietijd)	6.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
Estafette/oversteek training					
9. Krijg het heen en weer!	1.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
10. Krijg het heen en weer!	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
11. Goudklompen Jacht	2.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
Signalen voor starten, stoppen en keren					
12. Startpiepjes (kort-kort-lang)	0.10 min				
13. Fluitsignaal	0.10 min				
14. Voorbeeld track Shuttle Run	0.20 min				
15. Voorbeeld track Interval Climax Run	0.25 min				