

Hallo gymnasten van GVM'79,

Helaas heeft het kabinet besloten dat we de komende tijd nog niet de turnzaal in mogen. Dat vinden wij natuurlijk super jammer, en jullie ook! Naast de online lessen hebben we voor jullie wat nieuws bedacht, namelijk de uitdagingenlijst.

Elke week zijn er 10 uitdagingen. Als je een uitdaging hebt gehaald, maak je er een filmpje van. Aan het einde van de week stuur je al je filmpjes naar website@gvmijdrecht79.nl Vermeld je ook even of je het leuk vindt als ze op onze social media komen?

Voor de persoon die de meeste uitdagingen heeft gedaan, hebben we een leuke GVM-prijs ! Onderstaande lijst is voor Selectie B & C, alle recreanten turnsters en de Acrogymnasten. Met de Score-lijst kun je zelf bijhouden hoeveel uitdagingen je al gehaald hebt.

Heel veel succes de aankomende weken!

Sportieve groetjes,
Team GVM'79

Week 18 tm 24 januari

1. Spagaat lievelingsbeen
2. 10 x situps
3. Bruggetje
4. Halve pirouette
5. 5 x opdrukken
6. Turnpose buiten
7. Handstand 1 seconde
8. 10 knipmessen
9. 10 x squat
10. Radslag

Week 25 tm 31 januari

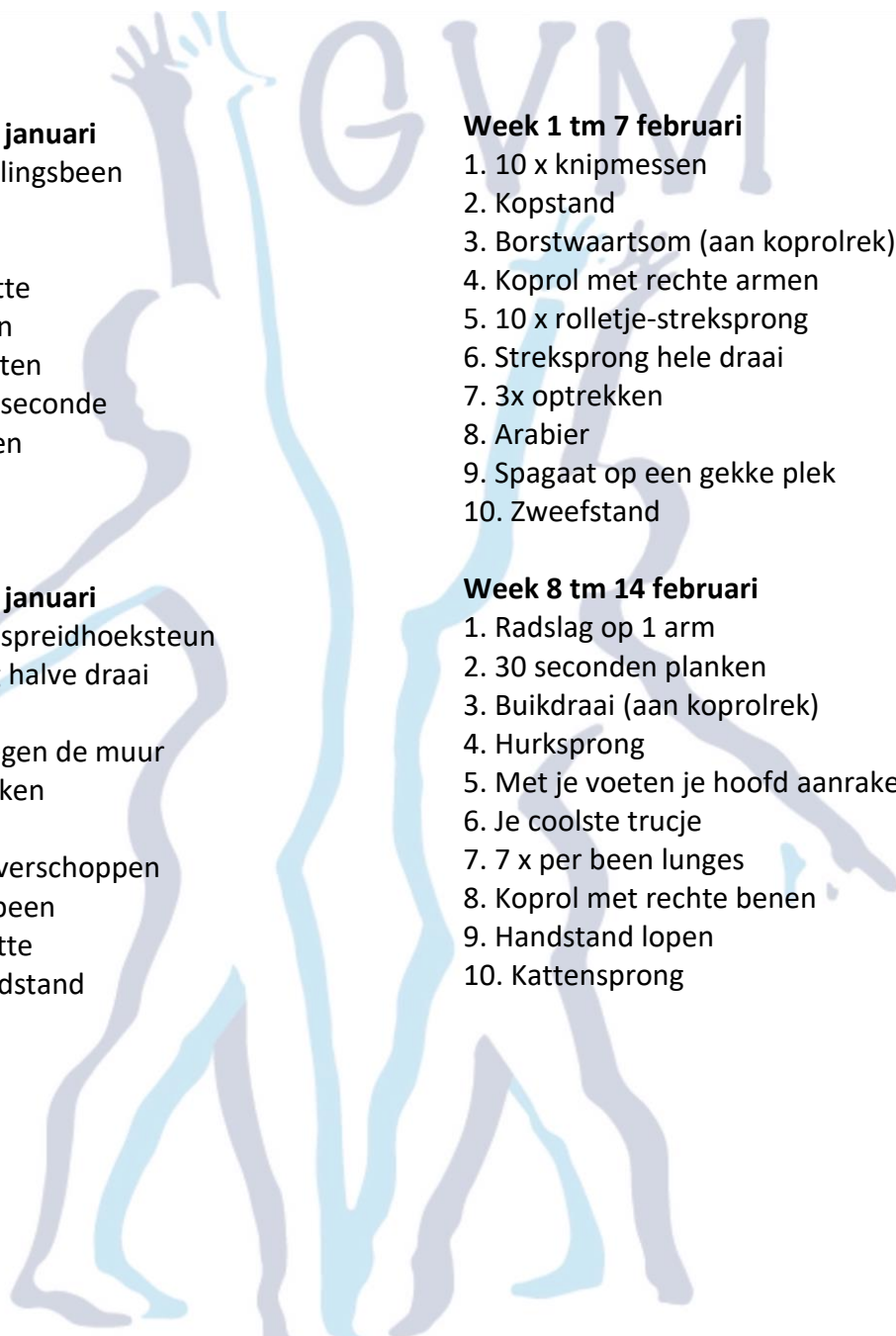
11. 3 seconden spreidhoeksteun
12. Streksprong halve draai
13. Split
14. Spinnetje tegen de muur
15. 10 x opdrukken
16. Loopsprong
17. Bruggetje overschoppen
18. Squat op 1 been
19. Hele pirouette
20. Spagaathandstand

Week 1 tm 7 februari

1. 10 x knipmessen
2. Kopstand
3. Borstwaartsom (aan koprolrek)
4. Koprol met rechte armen
5. 10 x rolletje-streksprong
6. Streksprong hele draai
7. 3x optrekken
8. Arabier
9. Spagaat op een gekke plek
10. Zweefstand

Week 8 tm 14 februari

1. Radslag op 1 arm
2. 30 seconden planken
3. Buikdraai (aan koprolrek)
4. Hurksprong
5. Met je voeten je hoofd aanraken
6. Je coolste trucje
7. 7 x per been lunges
8. Koprol met rechte benen
9. Handstand lopen
10. Kattensprong



Scorelijst

Week 18 tm 24 januari

| UITDAGINGEN | DATUM | GEFILMD? |
|----------------------------------------------------------------------|-------|----------|
| 1. Spagaat lievelingsbeen | | |
| 2. 10 x situps | | |
| 3. Bruggetje/Boogje (maak hem zo mooi mogelijk) | | |
| 4. Halve pirouette (=halve draai op 1 been) | | |
| 5. 5 x opdrukken | | |
| 6. Turnpose buiten | | |
| 7. Handstand 1 seconde | | |
| 8. 10 knipmessen Lig op je rug, handen en voeten naar elkaar toe. | | |
| 9. 10 x squat (= Kniebuigingen) | | |
| 10. Radslag | | |
| TOTAAL | | |

Week 25 tm 31 januari

| UITDAGINGEN | DATUM | GEFILMD? |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|
| 1.3 seconden spreidhoeksteun Op de grond of op stoel | | |
| 2. Streksprong halve draai | | |
| 3. Split | | |
| 4. Spinnetje tegen de muur | | |
| 5. 10 x opdrukken | | |
| 6. Loopsprong | | |
| 7. Bruggetje overschoppen Vanuit bruggetje voeten over je hoofd (handstand) naar stand. Zet je voeten op bank om het makkelijker te maken. | | |
| 8. Squat op 1 been (= kniebuiging op 1 been) | | |
| 9. Hele pirouette (= hele draai op 1 been) | | |
| 10. Spagaathandstand Handstand met je benen in spagaat. | | |
| TOTAAL | | |

Week 1 tm 7 februari

| UITDAGINGEN | DATUM | GEFILMD? |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|----------|
| 1. 10 x knipmessen Lig op je rug, handen en voeten naar elkaar toe | | |
| 2. Kopstand | | |
| 3. Borstwaartsom (aan koprolrek) Mag met hulp van papa of mama | | |
| 4. Koprol met rechte armen | | |
| 5. 10 x rolletje-streksprong Rol op je rug, spring omhoog | | |
| 6. Streksprong hele draai | | |
| 7. 3x optrekken | | |
| 8. Arabier | | |
| 9. Spagaat op een gekke plek | | |
| 10. Zweefstand | | |
| TOTAAL | | |

Week 8 tm 14 februari

| UITDAGINGEN | DATUM | GEFILMD? |
|------------------------------------------------|-------|----------|
| 1. Radslag op 1 arm | | |
| 2. 30 seconden planken | | |
| 3. Buikdraai (aan koprolrek) Mag met hulp | | |
| 4. Hurksprong Mag ook van een stoeprand af. | | |
| 5. Met je voeten je hoofd aanraken | | |
| 6. Je coolste trucje | | |
| 7. 7 x per been lunges Uivalpas naar voren. | | |
| 8. Koprol met rechte benen | | |
| 9. Handstand lopen (mag met hulp) | | |
| 10. Kattensprong | | |
| TOTAAL | | |