

In Beweging

COÖRDINATIE

Hoe vang, schiet en gooi ik beter?

Ellen Labrecque

corona

Ars Scribendi Uitgeverij

© 2013 **Nederlands taalgebied**, Ars Scribendi bv, Etten-Leur, Nederland

Oorspronkelijke titel: Coordination © 2013 Capstone Global Library Limited

Vertaling: Vrouwke Klapwijk-ter Meer

Vormgeving & DTP: Ada Kuijstermans

ISBN/EAN 978-90-5566-855-7

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voor vragen over de uitgaven van Ars Scribendi bv kunt u zich wenden tot de uitgever:

redactie@arsscribendi.com of raadpleeg: **www.arsscribendi.com**.

De uitgever houdt zich niet verantwoordelijk voor fouten of misvattingen.

Voorzover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de St. Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp. www.reprorecht.nl).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (art. 16 Auteurswet 1912), kan men zich wenden tot de stichting PRO (Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Verantwoording:

De uitgever bedankt de volgende personen en organisaties voor hun toestemming om hun beeldmateriaal in deze publicatie te reproduceren.

© Capstone Publishers: 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 21, 23 Karon Dubke; © Corbis: Voorplatfoto Moodboard , 7 Ocean, 25 Ingolf Hatz/cultura; © Shutterstock: 4 Kzenon, 5 GeoM, 6 Mandy Godbehear, 8 Elena Elisseeva, 9 Goldenangel, 10 Juriah Mosin, 11 JJ pixs, 15 Palko72, 24 Galina Barskaya, 27 Wavebreakmedia ltd, 27 Magone, 28 Jules Studio, 29 Neale Cousland.

Alle internetadressen (URL's) die op pagina 31 worden vermeld, waren geldig bij het ter perse gaan van dit boek. Als gevolg van het dynamische karakter van het internet is het mogelijk dat enkele adressen na het uitkomen van dit boek zijn gewijzigd of dat internetsites zijn veranderd of opgeheven. De uitgever betreurt het als dit voor de lezer ongemak veroorzaakt. De uitgever kan voor dergelijke veranderingen niet aansprakelijk worden gesteld.

Meer informatie over onze uitgaven op **www.arsscribendi.com**.

Bestellen kan via onze website of bij de boekhandel.

Inhoud

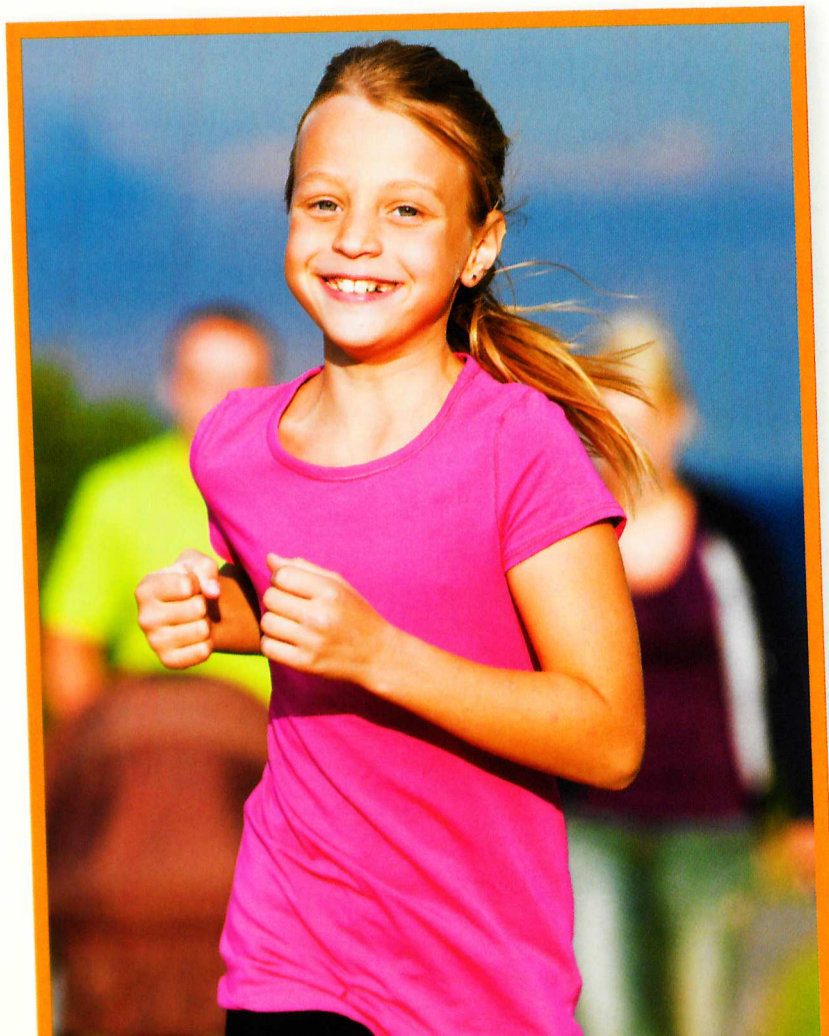
Bewegen is heerlijk!	4
Wat is coördinatie?	6
Oefen veilig	8
A plus B is C!	10
Zigzaggen.....	12
Achteruit rennen.....	14
Ooievaarstand.....	16
Over een lijn lopen	18
Vang de bal!	20
Bal tegen de muur	22
Blijf koel!	24
Eet gezond.....	26
Jouw uitdaging	28
Woordenlijst	30
Meer weten?	31
Register	32

Soms is een woord **vetgedrukt**.

Op bladzijde 30 lees je meer over dat woord.

Bewegen is heerlijk!

Door te bewegen krijg je energie. Het houdt je botten sterk en zorgt voor krachtige spieren. Het kan zelfs helpen je denken te verbeteren en je slaapt er ook beter door. Wat wil je nog meer?



Het is belangrijk om elke dag te bewegen.



WEETJE...

Het is niet goed als kinderen meer dan anderhalf uur per dag televisie kijken.

Bewegen helpt ook om je **immuunsysteem** sterk te maken. Dat systeem beschermt je tegen griep en verkoudheid. Kom op! In de benen!

Wat is coördinatie?

Bij fitness train je op 5 verschillende onderdelen. Dat zijn uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht, snelheid en **coördinatie**. Bij alles wat je doet heb je coördinatie nodig. Wil je een bal vangen? Wil je springen of een doelpunt maken? Dan is het belangrijk dat je een goede coördinatie hebt.





Je gebruikt
coördinatie
bijvoorbeeld
om bij
basketbal
een bal door
de ring te
krijgen.



Coördinatie leer je door heel veel te oefenen. Je zult dan merken dat je het steeds beter gaat doen.