



# Beweegroute voor jong en oud

Je bent nooit te oud om te spelen, trek eropuit!

SAMEN WERKEN WE AAN  
**GEZOND/  
UDEN**

## LEGENDA

SPEELTUINROUTE (5 KM)

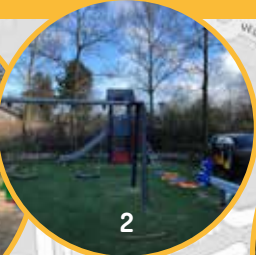
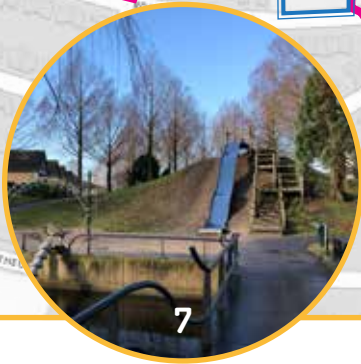
START / FINISH

SPEELTUIN NUMMER

OEFENINGENROUTE (2 KM)

START / FINISH

OEFENING NUMMER (Z.O.Z.)



# Beweegoefeningen oefeningenroute

**Uitleg:** bij elke plek op de kaart waar een cijfer staat, kun je onderstaande oefeningen uitvoeren. Probeer 3 rondes van 8 tot 15 herhalingen te maken. Uiteraard is dit afhankelijk van je beginniveau. Start met 1 ronde en begin met een laag aantal herhalingen. Bouw dit vervolgens elke keer op!



- 1 ARMEN ZWAAIEN** (van boven naar beneden)  
Voeten op heupbreedte. Zak licht door je knieën. Neem je armen mee naar beneden en maak je daarna helemaal lang. Rustig tempo!



bekijk het filmpje



- 2 HURKEN**  
Voeten iets breder dan de heupen. Ga zitten op het bankje en sta weer op. *Tip: Maak het moeilijker door net niet te gaan zitten.*



bekijk het filmpje



- 3 OPDRUKKEN**  
Plaats je handen iets breder dan je schouders op het bankje. Laat je zakken door je armen en duw jezelf weer omhoog. *Tip: Als het te moeilijk is, stap dan dichterbij met je voeten. Of doe deze oefeningen tegen een muur!*



bekijk het filmpje



- 4 APPELS PLUKKEN**  
Maak je armen om en om lang, strek jezelf goed uit!



bekijk het filmpje



- 5 ROMP DRAAIEN**  
Draai met de romp van links naar rechts. Blijf hierbij naar voren kijken. Neem de armen, heupen en voeten ook goed mee. *Tip: deze oefening kan ook zittend worden uitgevoerd.*



bekijk het filmpje



- 6 BENEN STREKKEN**  
Kom zitten en strek de benen om en om naar voren. *Tip: eerst het linkerbeen een aantal keer en vervolgens het rechterbeen.*



bekijk het filmpje



- 7 ARMEN DRAAIEN**  
Draai met je armen voorwaarts en achterwaarts.



bekijk het filmpje



- 8 BALANS**  
Kom op één been staan en kijk hoe lang dit lukt! *Tip: als het nog erg lastig is, zoek een steunpunt zoals een lantaarnpaal of muur.*



bekijk het filmpje



info@guusbeweegtje.nl



www.guusbeweegtje.nl



SAMEN WERKEN WE AAN  
**GEZOND/  
UDEN**