

Beweegroute voor jong en oud

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

LEGENDA

- SPEELTUINRUTE (5 KM)
- ★ START / FINISH
- ① SPEELTUIJN NUMMER
- OEFENINGENRUTE (2 KM)
- ★ START / FINISH
- ① 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 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



2 APPELS PLUKKEN

Maak je armen om en om lang, strek jezelf goed uit!



bekijk het filmpje



3 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



4 ROEIEN

Strek je armen naar voren en spreid je vingers, trek vervolgens de armen naar achteren en breng de schouderbladen naar elkaar toe. *Tip: deze oefening kan ook zittend op een bankje!*



bekijk het filmpje



5 HANDEN VOOR HET HART

Breng je handen tegen elkaar voor het hart, de armen zijn gebogen en de ellebogen wijzen naar buiten. Duw de handen tegen elkaar.



bekijk het filmpje



6 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



7 SCHOULDERS OPTILLEN

Zorg dat je ontspannen rechtop zit of staat. Laat eventueel de handen rusten op de bovenbenen. Trek je kin licht in. Breng de schouders richting de oren en laat ze vervolgens weer rustig zakken.



bekijk het filmpje



8 TENEN EN HAKKEN

Zit rechtop, armen op de bovenbenen en de voeten plat op de grond. Til je hakken omhoog en vervolgens je tenen. *Tip! Deze oefening kan ook staand, ga achter het bankje staan en houd deze vast ter ondersteuning*



bekijk het filmpje



info@guusbeweegtje.nl



www.guusbeweegtje.nl



SAMEN WERKEN WE AAN
GEZOND/
UDEN