

Beweegkaart 50+



Deze maand weer een leuke beweegpuzzel, namelijk een **slangendoorloop**. Vind de antwoorden bij de vragen, en vul deze in, in de woordslang. Iedere laatste letter van het woord is tevens de begin letter van het volgende woord.

Wanneer u het antwoord weet, voert u de oefeningen die achter de vraag staat uit. De aantal letters van het antwoord op de vraag, zijn de aantal herhalingen van de desbetreffende oefening.

VB: welke organisatie maakt de beweegflyers (springen). **Antwoord:** Oudewater Vitaal. Dit zijn 9 letters, dus we springen 9 keer.

SLANGENDOORLOOP

1. Wat is een oer Nederlands gerecht? (Opdrukken tegen muur)
2. Wat ligt er op straat (staan, liggen, staan)
3. Ork, Ork, Ork, soep eet je met een? (Lunges L)
4. Aan welke straat ligt de bouwmarkt Snel (Leg Raise)
5. Zowel een naam van een snoepje als een Franse keizer (Squat)
6. Hoe noem je het grote schilderij van Rembrandt van Rijn (Zwaaien)
7. Een rode groente (Jumping Jack)
8. Gemeentelijke verenigings-accommodatie in Oudewater (Buig en reik rechts)
9. Hoe noem je een periode van 24 uur? (Buig en reik Links)
10. Waar vaar je mee in de lucht? (Balanceren, houdt het 10 sec vol per been)
11. Als je zenuwachtig bent, ben je? (Lunges R)

S								T		○	
											L
T						T					○
											○
				N		○					○
									E		L
○											
										○	
								L			
											○
	N		○						N		



De omcirkelde letters vormen twee woorden, kunt u ze vinden? Stuur uw antwoord naar **demi@oudewatervitaal.nl**

Zie andere kant flyer voor uitleg beweeg oefeningen.

Uitleg bewegingen beweegzoeker:

1. Opdrukken tegen de muur



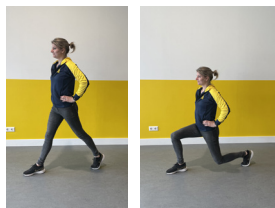
Ga 1 meter van de muur staan, zet uw handen tegen de muur. Buig en strek uw armen.

2. Staan- liggen- staan



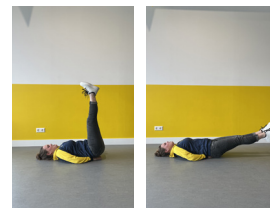
Ga vanuit staande positie liggen op uw buik en sta weer op.

3. Lunges L



Zet met uw linkerbeen een grote stap naar voren, zak met uw rechter knie richting de grond. Houd je bovenlichaam recht.

4. Leg Raise



Ga liggen op uw rug, leg uw handen onder uw billen. Breng uw benen omhoog en laat ze weer zakken. Dit is 1 herhaling.

5. Squats



Ga vanuit stand in zitpositie en kom weer overeind

6. Zwaaien



Ga staan, spreid uw armen, maak een zwaaibeweging met uw armen.

7. Jumping jack



Vanuit staande positie springt u met uw armen en benen breed en weer in.

8. Buig en reik links



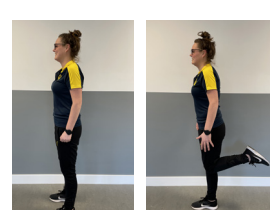
Ga met uw voeten op heup breedte staan, strek uw rechterarm boven uw hoofd, buig en reik naar de linker kant. Buig weer terug

9. Buig en reik rechts



Ga met uw voeten op heup breedte staan, strek uw linkerarm boven uw hoofd, buig en reik naar de rechterkant. Buig weer terug.

10. Balanceren



Breng 1 voet van de vloer en probeer zo lang mogelijk op 1 been te staan. Probeer dit bij beide benen. Nog wat meer uitdaging? Probeer het met uw ogen dicht

11. Lunges R



Zet met uw rechterbeen een grote stap naar voren, zak met uw linker knie richting de grond. Houd je bovenlichaam recht.

Meer bewegen? Check ons youtubekanaal voor leuke beweegfilmpjes. Ga naar www.youtube.nl en zoek op Oudewater vitaal. Veel beweegplezier!

