

Beweegkaart 50+

Daar zijn we weer, en wat hebben jullie de afgelopen tijd enthousiast mee gedaan met de beweegflyers! Voor deze maand hebben we geen woordpuzzel maar een puzzel met cijfers. De welbekende **sudoku**.



BEWEEG-SUDOKU

Hieronder ziet u een sudoku die moet worden opgelost. De cijfers in de gekleurde ringen, geven de herhalingen per oefening aan. De uitleg van de oefeningen staan weer achter op de flyer!

De oefeningen staan achterop uitgelegd.

Heel veel succes!

U kunt deze beweegsudoku op 2 manieren doen:

- 1) Heel de sudoku eerst maken, en dan achter elkaar de oefeningen uitvoeren.
- 2) De sudoku maken, en op het moment dat u een getal in een van de gekleurde rondjes invult, gelijk de oefening uitvoeren.

Het kan zijn dat sommige oefeningen maar 1 of 2 herhalingen heeft. Daarom een leuke regel erbij: of u nu voor manier 1 gaat of voor manier 2, u heeft 3 rondes van iedere oefening.

De gekleurde ringen zijn gekoppeld aan een dezelfde gekleurde oefening, zodat u weet welke oefening bij welk cijfer hoort.



- Squats
- Op tenen en terug
- Bicep curl (met gewichtjes of flesjes)
- Zwaaien
- Leg raises
- Opdrukken tegen de muur
- Zijkant buikspieren staand
- Knieheffen 1 been
- Lunges
- Boxen met dribbel
- Armcirkels
- Sit up

Zie andere kant flyer voor uitleg beweegoefeningen.

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. Bicep curl



Pak 2 voorwerpen met wat gewicht (bijvoorbeeld bananen of flesjes water). Beweeg uw armen van uw heup naar uw schouder.

3. Lunges



Zet een grote stap naar voren, zak met uw achterste knie richting de grond. Houd je bovenlichaam recht. Herhaal dit voor zowel links als rechts

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



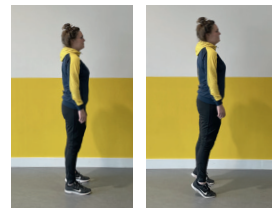
Ga staan, spreid uw armen, maak een zwaaibeweging met uw armen.

7. Zijkant buikspieren staand



Leun op 1 been, leg uw hand achter uw hoofd. Breng uw andere been gebogen richting uw elleboog en weer terug. Herhaal dit voor zowel links en rechts

8. Op tenen en terug



Ga op uw tenen staan en laat u weer zakken. Dit is 1 herhaling

9. Armcirkels



Spreid uw armen en draai rondjes met uw armen.

10. Knieheffen 1 been



Ga staan en hef een voor een uw knieën op. Dit kan zo snel als u zelf aan kunt.

11. Boxen met dribbel



Dribbel op de plek en maak met uw armen een boks beweging. Houd dit 30 sec vol.

12. Sit up



Ga liggen op de grond en kom zo ver mogelijk met uw schouders van de vloer.