

Beweegkaart 50+

Het is herfst, met allemaal vallende bladeren. Kunt u de weg vinden door het doolhof? Begin bij het woord herfst en eindig bij het woord paddenstoelen. Is dit te lastig? Dan staat er achter op deze flyer een hint met de woord volgorde waarna u moet zoeken.



HERFST-DOOLHOF

Bij ieder woord hoort natuurlijk een beweegopdracht!

Tel de aantal letters per woord, en herhaal de oefening die bij dat woord hoort zoveel keer.

Voorbeeld:

woord 1 = squat. Herfst is woord 1 en telt 6 letters, voer 6 x de squat uit.

Woord 1: Borstcrawl

Woord 2: Achterwaarts tenen tikken

Woord 3: Schaarbeweging liggend of op stoel

Woord 4: Balans vliegtuig

Woord 5: Traptree op en af

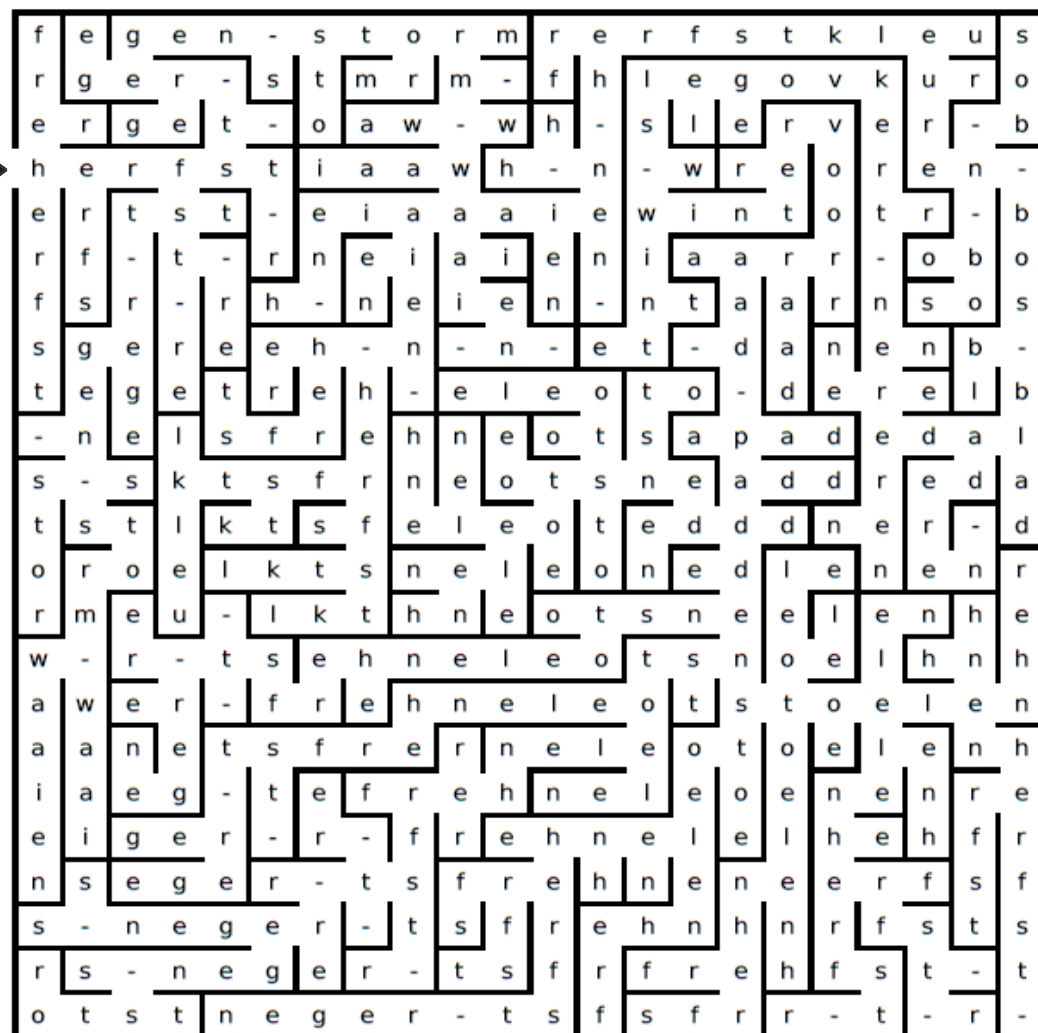
Woord 6: Fietsen in de lucht (min 30 sec)

Woord 7: Back extention

Woord 8: Handen en knieën, been op

Woord 9: Jumping jack

Woord 10: Lunge



Heel veel succes!

Zie andere kant flyer voor uitleg beweegoefeningen.

Uitleg bewegingen beweegzoeker:

Uitleg

Hint, woordvolgorde: Herfst-regen-storm-waaien-herfstkleuren-bos-bladeren-trekvogels-wintervoorraad-paddestoelen.

Borstcrawlbeweging



Houdt uw armen gestrekt voor u. Trek uw rechterarm in, elleboog is licht gebogen, tot uw hand ter hoogte van uw oor is. Maak een 'half rondje' om uw oor en strek weer uit. Herhaal dit ook voor links.

Achterwaarts tenen tikken



Ga met uw voeten op heupbreedte staan, strek uw rechterbeen naar achteren en tik met uw teen de grond aan. Ga weer terug naar begin positie, doe dit ook voor links. Probeer uw armen mee naar voren te nemen. Doe deze oefening om en om (rechts-links-rechts enz.)

Schaarbeweging op stoel



Ga op een stevige stoel zitten en strek uw benen. Breng ze gekruist over elkaar, rechts over links. Breng ze weer terug en dan de andere kant kruisen.

Balans vliegtuig



Ga met uw voeten op heupbreedte staan. Laat uw bovenlichaam naar voren kantelen waardoor uw rechterbeen los komt en probeer als een vliegtuig in balans te zijn. Herhaal dit ook voor uw andere been.

Traptree op en af



Ga bij een trap staan en houd de leuning vast. Stap op de eerste trede en weer terug. Als het goed gaat kunt u proberen de leuning los te laten.

Fietsen in de lucht



Ga op uw rug liggen en maak een fietsbeweging in de lucht. Wilt u wat zwaarder, kom dan met uw schouders van de grond.

Back extension



Ga op uw buik liggen en leg uw armen naast u neer met uw handen ter hoogte van uw oren. Kom met uw borst en benen van de grond. Te lastig? Kom alleen met uw borst van de grond en laat uw benen liggen.

Op handen en knieën, been op en neer



Ga op uw handen en knieën zitten en strek uw rechterbeen naar achteren. Beweeg uw been op en neer. Herhaal dit voor beide kanten.

Jumping Jack



Ga met uw voeten op heupbreedte staan. Spring breed en neem uw armen mee omhoog. Spring weer terug en uw armen weer naar beneden.

Lunge



Ga met uw voeten op heupbreedte staan. Zet met uw rechterbeen een grote stap naar voren. Zak met uw linkerknie recht naar beneden en kom weer omhoog. Herhaal dit ook voor de andere kant.

