

# BEWEEGBOEK

VRIJDAG 25 DECEMBER 2020



*De beste en leukste oefeningen per dag om deze coronatijd gezond door te komen.*

## Staand/stoelgroep (niveau 3)

# Warming up



**Staan of zittend voor op de stoel, zet een lekker muziekje op.**

**Maak een lange rug en een lange nek en zit voor op de stoel of sta stevig op beide voeten.**

1. Stap op de plek: (1 minuut)
  2. Blijf staan of zit voor op de stoel en trek afwisselend de knieën omhoog (1 minuut)
  3. Stap zijwaarts uit en sluit weer terug aan. 20 keer, staand of zittend voor op de stoel.
  4. Maak je schouders los met draaiende bewegingen (naar voor en achter) 10 keer
- Schud alles even los.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Benen



1



2

1. **Hak/teen.** Zit voor op de stoel. Til je rechterknie hoog op en kom terecht op je hak. Trek dan je knie weer hoog op terug en landt op je teen. Herhaal dit 10 keer per been en wissel dan om. 2 series met 15 seconden rust er tussen.
2. **Been strekken.** Zit voor op de stoel. Zet de voeten stevig op de grond. Strek vervolgens het rechterbeen en houdt dit even 5 seconden vol. Wissel dan van been. Herhaal dit 8 keer per been. 2 series met 15 seconden rust.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Armen



1



2

1. **Armen zijwaarts strekken.** Zit voor op de stoel. Pak indien gewenst 2 flesjes water. Spreid de armen zijwaarts uit tot schouderhoogte. Laat dan de armen langzaam weer zakken. Herhaal dit 10 keer en 2 series met 15 seconden rust.
2. **Schoolslag.** Zit voor op de stoel en pak indien je dit wilt 2 flesjes water of gewichtjes vast. Streck beide armen naar voren uit met de handruggen tegen elkaar aan. Breng de armen dan gestrekt naar achter en ga vervolgens weer terug naar de beginpositie. Probeer goed de schouderbladen tegen elkaar aan te drukken. Herhaal de oefening 10 keer en 2 series met 15 seconden rust er tussen.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Buik



1



2

1. **Van knie naar knie.** Zit voor op de stoel. Zet de voeten stevig neer en ga goed rechtop zitten. Houdt beide handen aan de buitenkant van een knie. Ga vervolgens in een grote boog naar de andere buitenkant knie. Kijk mee met de gehele beweging. Herhaal dit 12 keer en 2 series met 15 seconden rust.
2. **Schopbewegingen.** Zit voor op de stoel. Leun een klein beetje achterover en strek beide benen uit. Begin nu kleine schopbewegingen naar boven te maken. Houdt de voeten van de grond en houdt dit 15 seconden vol en daarna 10 seconden rust en herhaal de oefening nogmaals voor 15 seconden.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Wandeling van de dag



Trek de wandelschoenen weer aan! We gaan voor nog een lekkere wandeling door het bos of door de straten. We gaan vandaag voor een wandelingen van 60 minuten. Wil je gebruik maken van een wandeling van Tom? Deze is hieronder te downloaden. Wandeling "Op en af"

[Wandeling "Op en af"](#)