

# Sportief Actief

## Beweegkaart

### Algemene informatie:

Probeer iedere opdracht op uw eigen tempo **45 seconden** uit te voeren. Houd na elke oefening één minuut rust.

### Wist u dat?

Elke dag 30 minuten bewegen de kans op meer dan 40 verschillende chronische aandoeningen reduceert.

### Beweegnorm:

2.5 uur matig intensief bewegen en 2x per week spier en botversterkende activiteiten.

Klik op de afbeeldingen voor de instructievideo's



### Oefening 1: Knieheffen bij de stoel



### Oefening 2: Naam schrijven met 1 been



### Oefening 3: Zit naar staan



*Variatie: sta op zonder uw handen te gebruiken.*



### Oefening 4: Bovenbeen strekken



*beide benen*



### Oefening 5: Hak naar bil



*beide benen*



### Oefening 6: Beenzwaai



*beide benen*



### Oefening 7: Hakken en tenen



### Oefening 8: Kniebuigingen



### Oefening 9: **Op de tenen lopen**

*Loop een rondje om de tafel.*



### Oefening 10: **Balletje of ballon opgooien**



### Oefening 11: **Balanceren**

*Loop in 1 lijn en plaats uw voeten voor elkaar.*



### Oefening 12: **Het spelletje**

*Rol voorwerpen over de tafel naar een ander en probeer deze met een beker op te vangen!*



# Brainboosters

## 1. Hand/Vuist

*Houd 1 hand in een vuist en strek de andere hand uit. Wissel van handpositie. Doe dit eerst stilstaand, vervolgens lopend en daarna op 1 been.*



## 2. Getal wijzen

*Beginpositie: alle vingers omhoog. Iemand roept een getal (1 t/m 5). Beeld met uw ene hand het getal uit en met uw andere hand naar die hand.*



## 3. Cijfer vuisten

*Optellen op een bijzondere manier:*

1 = duim

2 = ringvinger + middelvinger

3 = pink + wijsvinger + duim

4 = pink + ringvinger + middelvinger

+ wijsvinger

5 = alle vingers



## 4. Alfabet stappen

*Zet bij klinkers een stap naar voren (met 1 been en buig door de knie) en bij de medeklinkers een stap achteruit (met 1 been en buig door de knie). Voer zo het hele alfabet uit.*



Mede mogelijk gemaakt door