

Oefening 1

Voetendans



Zoek een boom, een paal, een andere deelnemer, ... waaraan je je kunt vasthouden zodat je in balans blijft.

Ga op 1 been staan en draai de voet die je opheft in beide richtingen. Beweeg vervolgens je tenen in alle mogelijke richtingen. Breng nu je onderbeen in de richting van je billen en terug om je knieën soepeler te maken. Doe dezelfde oefening met je ander been.

OEFENING 1

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Aantal keer

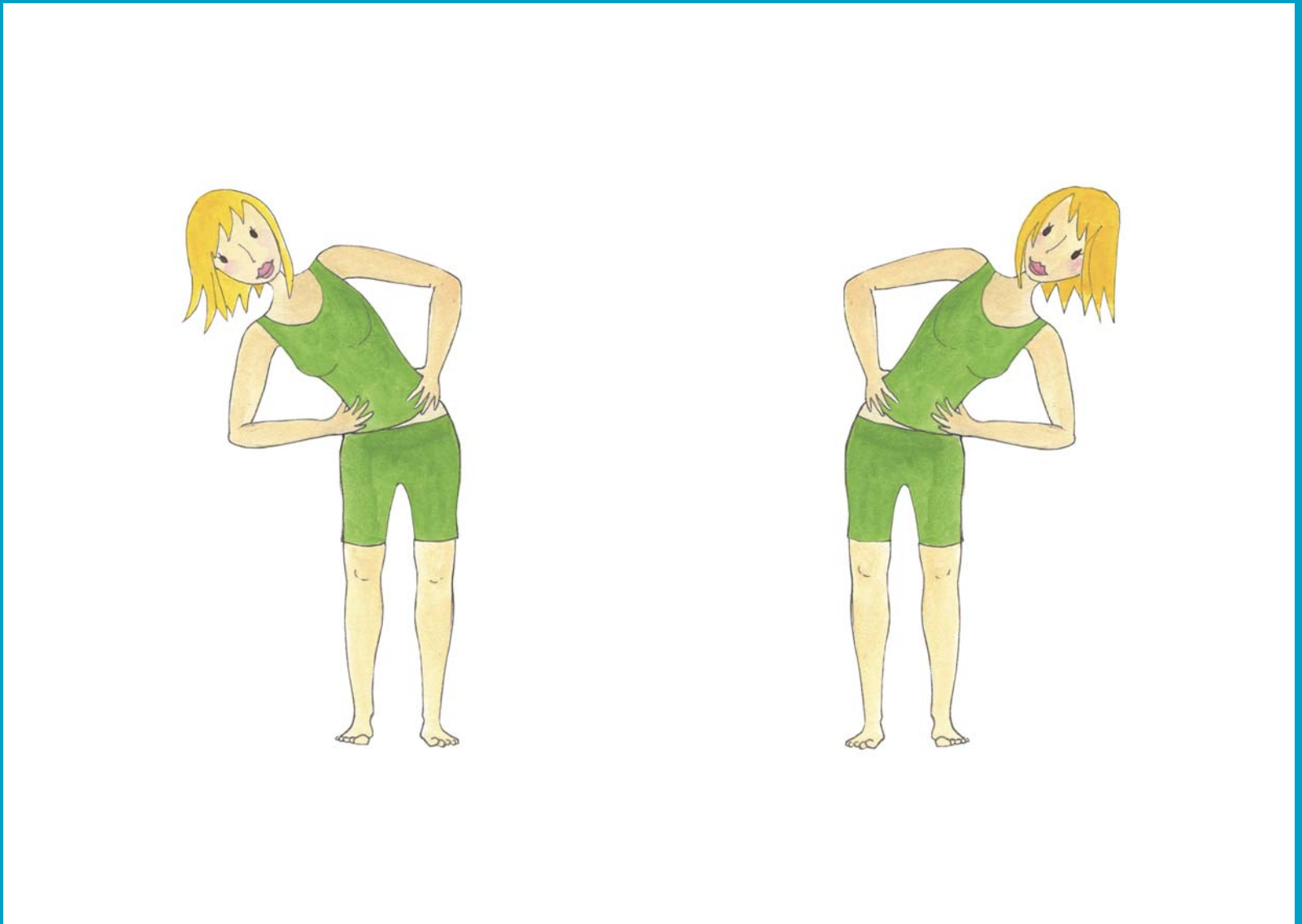
5 x

10 x

15 x

Oefening 2

Versoepel je middel



Sta rechtop met je voeten een beetje uit mekaar (op schouderbreedte). Zorg ervoor dat je stabiel staat. Plaats je handen in je zij en buig **langzaam** je bovenlichaam zijwaarts naar links en weer terug. Herhaal dit enkele keren (zie tabel) en doe dit vervolgens ook naar rechts. Opgelet: voorkom dat je bovenlichaam voorover of achterover buigt.

OEFENING 2

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Aantal keer

7 x

12 x

16 x

Oefening 3

Door de knieën



Sta rechtop en zak door je knieën tot een lichte hurkstand en kom weer omhoog. Zoek gerust steun bij een boom, een andere deelnemer... als het de oefening vergemakkelijkt.

OEFENING 3

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Aantal keer

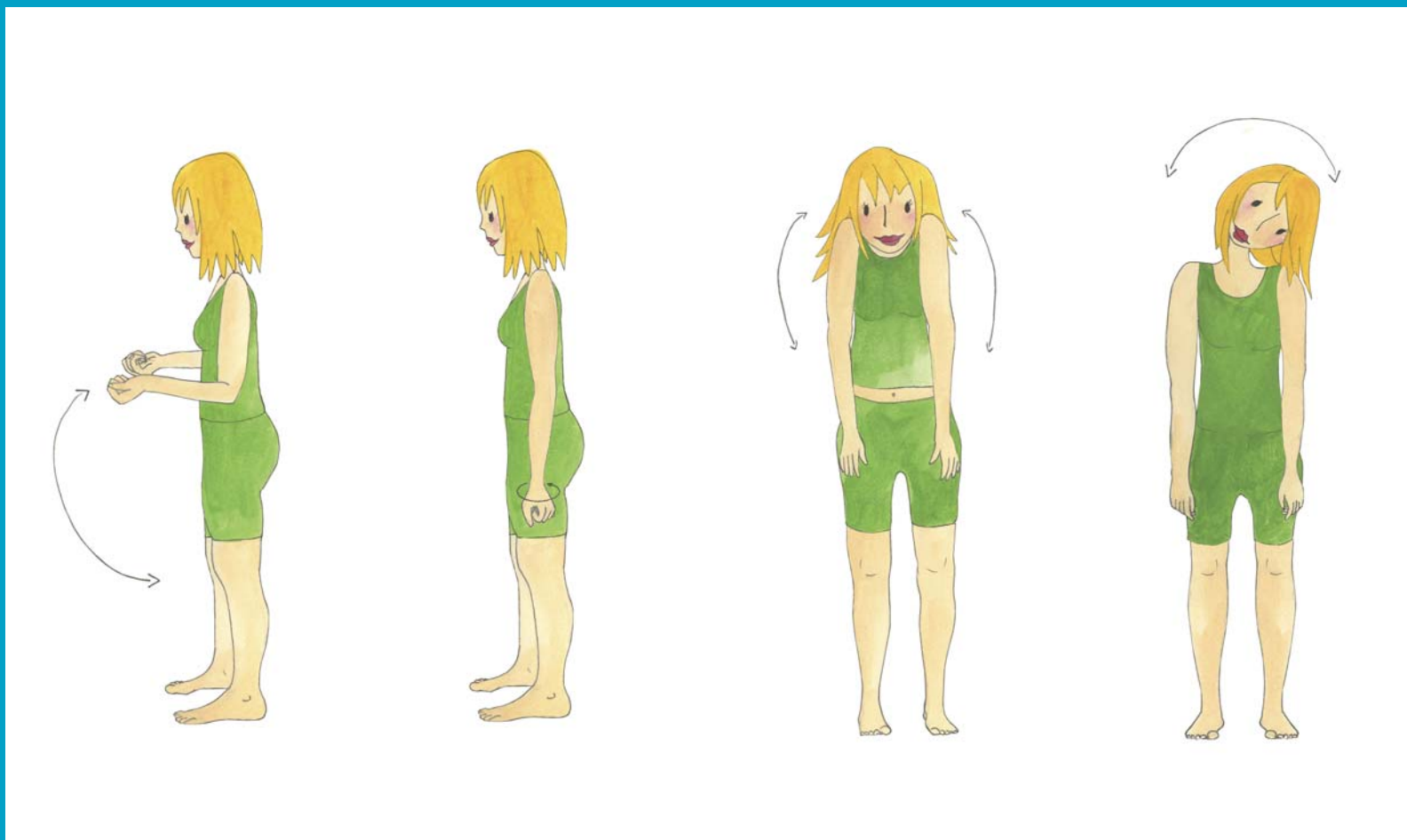
3 x

5 x

7 x

Oefening 4

Armen, polsen, schouders en nek



Uitgangspositie (voor de vier oefeningen): laat je armen losjes langs je lichaam hangen.

- Ga in de uitgangspositie staan en maak lichte vuisten. Buig je armen ter hoogte van de ellebogen zodat je vuisten richting bovenarm komen, beweeg je vuist terug naar beneden. Wie de oefening wilt verzwaren, kan in elke hand een stevige steen of een korte zware tak vasthouden.
- Ga in de uitgangspositie staan en draai je handen rustig in cirkeltjes vanuit de pols.
- Ga in de uitgangspositie staan en trek je schouders op richting oren en laat rustig weer zakken. Maak nu zowel voorwaartse als achterwaartse cirkels met je schouders.
- Ga in de uitgangspositie staan en draai je nek heel rustig naar je linker-schouder (forceer niks) en weer terug. Vervolgens doe je hetzelfde met je rechterschouder.

OEFENING 4

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Aantal keer

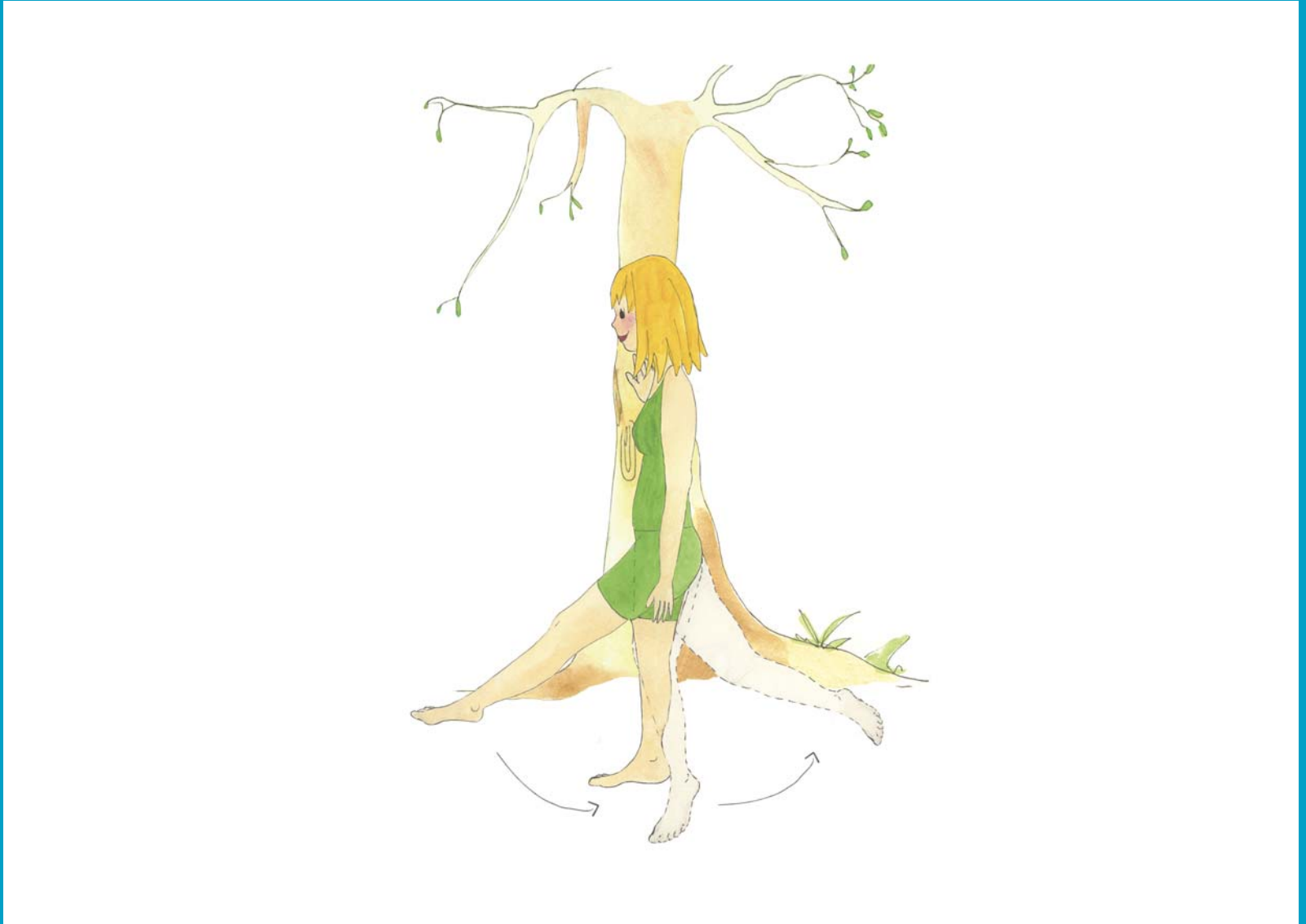
5 x

10 x

15 x

Oefening 5

Heupen losmaken



Zoek een boom, een paal, een andere deelneemster,... waaraan je je kunt vasthouden zodat je in balans blijft.

Ga op 1 been staan, strek het been dat je opheft en beweeg het naar voor, vervolgens opzij en naar achter. Begin met kleine bewegingen. Als het goed gaat, mag je de bewegingen elke keer een stukje groter maken. Opgelet: hou je been gedurende de hele oefening gestrekt.

Doe dezelfde oefening met je ander been.

OEFENING 5

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Aantal keer

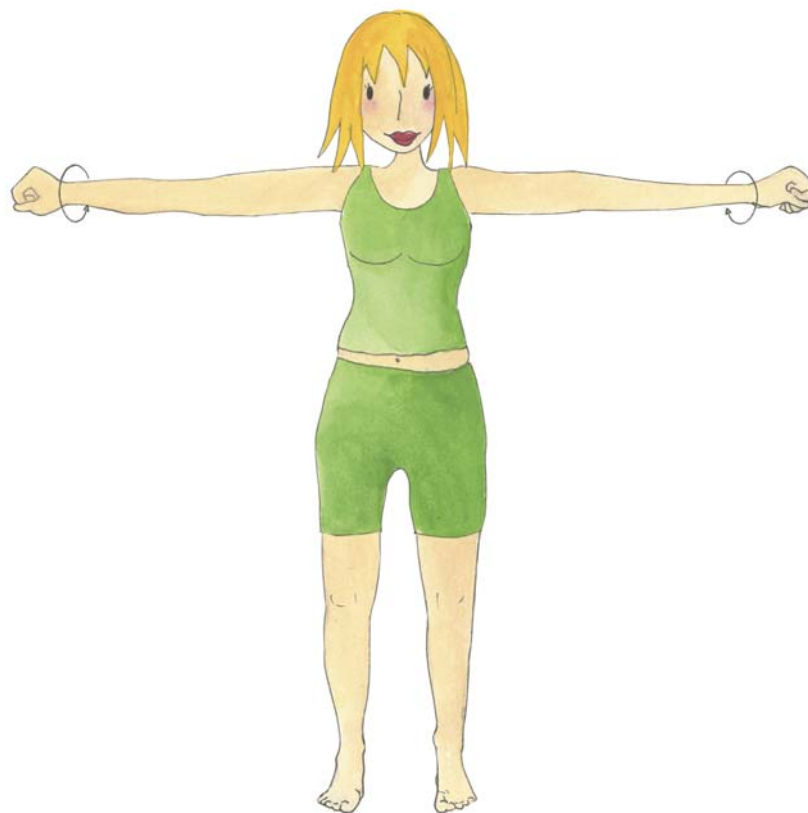
5 x

10 x

15 x

Oefening 6

Cirkelbewegingen



Sta rechtop met je voeten een beetje uit mekaar (op schouderbreedte). Streck je armen zijwaarts op schouderhoogte en maak kleine cirkels met je armen. Maak de cirkelbewegingen langzaam groter maar hou het rustig en vloeiend. Wil je de oefening zwaarder maken? Doe de oefening dan nogmaals met je armen gestrekt voor je lichaam of zelfs achter je lichaam. Op die manier komen alle schouderspieren aan bod. Let erop dat je jezelf niet forceert.

OEFENING 6

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Aantal keer

8 sec.

12 sec.

15 sec.

Oefening 7

Knieheffen



Zorg ervoor dat je stabiel staat. Trek je linker- en je rechterknie afwisselend op tot een hoek van 90°. Zoek gerust steun bij een boom, een paal, een andere deelnemer... als dit de oefening vergemakkelijkt.

OEFENING 7

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Aantal keer

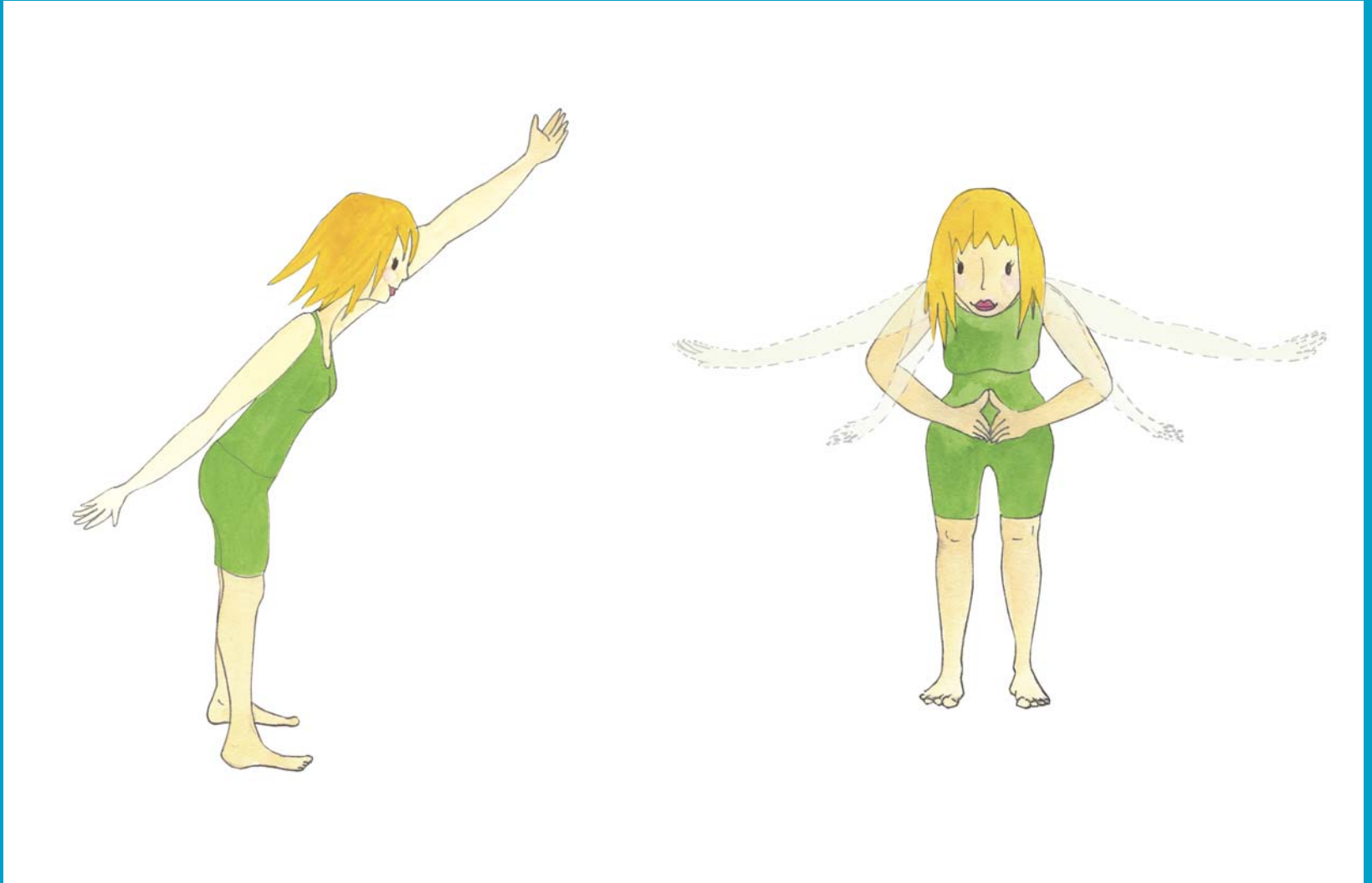
5 x

10 x

15 x

Oefening 8

Zwemles



Uitgangspositie: Sta rechtop met je voeten een beetje uit mekaar (op schouderbreedte). Zorg ervoor dat je stabiel staat.

- Ga in de uitgangspositie staan en laat één arm losjes naast je lichaam hangen. Steek de andere in de lucht. Leun lichtjes naar voor en draai beide armen rond alsof je gaat zwemmen (borstslag).
- Ga in de uitgangspositie staan en laat één arm losjes naast je lichaam hangen. Steek de andere in de lucht. Draai beide armen opnieuw rond, maar nu achterwaarts, alsof je rugslag gaat zwemmen.

Opmerking: Je kunt beide zwemslagen vereenvoudigen door de beweging maar met één arm uit te voeren.

- Ga in de uitgangspositie staan en voer een zijwaartse zwembeweging (schoolslagbeweging) uit. Leun daarbij ook lichtjes naar voor.

Je schouder- en borstspieren hebben veel baat bij deze zwemoefeningen.

OEFENING 8

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Aantal keer

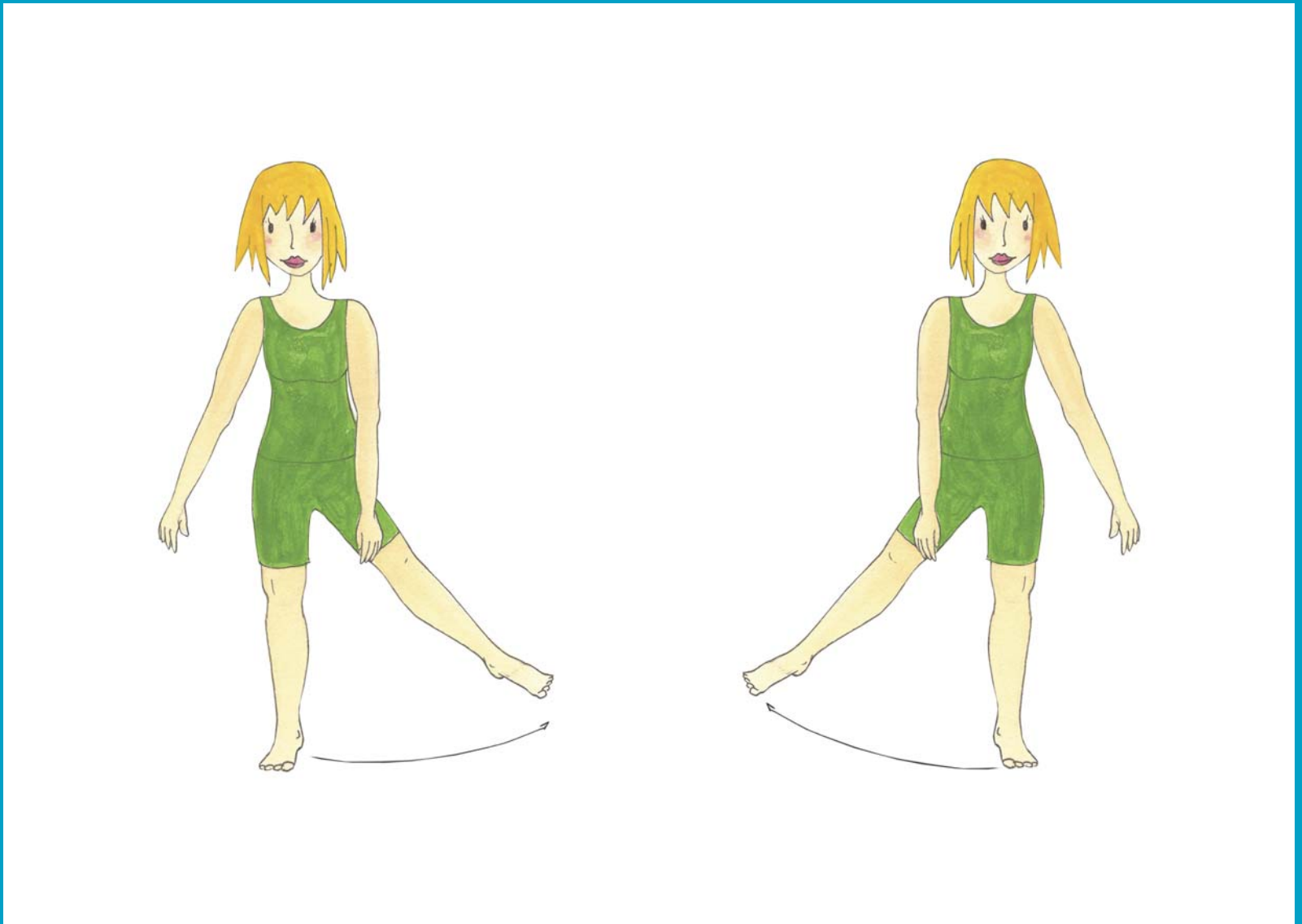
5 x

10 x

15 x

Oefening 9

Opzij, opzij, opzij



Sta rechtop met je voeten een beetje uit mekaar (op schouderbreedte). Zorg ervoor dat je stabiel staat. Beweeg afwisselend je linker- en rechterbeen zijwaarts tot een hoek van 45° . Zoek gerust steun bij een boom, een paal, een partner als dit de oefening vergemakkelijkt.

OEFENING 9

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Aantal keer

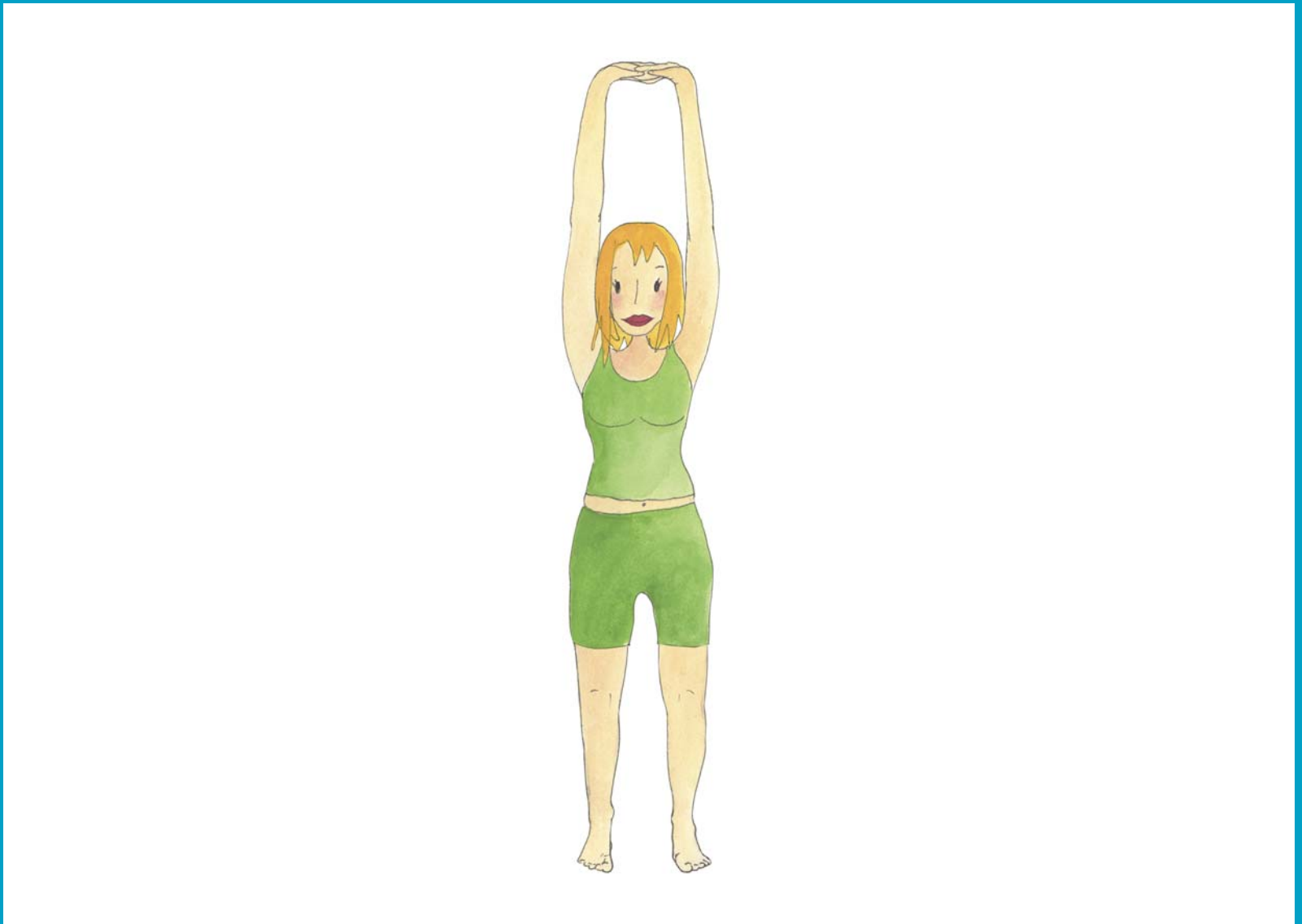
3 x

5 x

7 x

Oefening 10

Rekoefening



Ga rechtop staan en laat je armen losjes langs je lichaam hangen. Verdeel je lichaamsgewicht gelijk over beide voeten, zonder dat je te ver naar voren of naar achteren leunt. Hou je benen op heupbreedte en ontspan je knieën. Je bekken mag niet te ver naar voren kantelen. Maak een rechte rug en ontspan je schouders. Houd je hoofd voorwaarts omhoog, terwijl je je kin een beetje naar je borst richt. Vouw nu je handen in elkaar, strek je armen boven je hoofd uit en rek ze naar boven.

Met deze oefening kunnen je tussenwervelschijven meer vocht opnemen, wat meer energie oplevert.

OEFENING 10

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Aantal keer

3 x 5 sec.

3 x 8 sec.

3 x 12 sec.