

SportChallenge

Opdrachtenfiche



Kom in beweging, samen met je (sport)bubbel!
De gemeente Kortenaken daagt je uit om de sportchallenge aan te gaan. I.s.m. Melissa Beelen (lid sportraad en eigenaar van Sportief coaching) werden verschillende bubbelchallenges opgesteld.

VAN 6 T/M 31 MEI

Doe tussen donderdag 6 mei en maandag 31 mei onderstaande opdrachten en **win 1 van de 3 tienbeurtenkaarten** die je kan gebruiken voor groepslessen in sporthal De Vruen in Waanrode.

Hoe kan je deelnemen?

- Voltooi de opdrachten alleen of met je sportbubbel. Je mag alles samen doen of de challenges verdelen over het aantal personen in je bubbel (bvb 100 sit-ups verdelen over 4 is ieder 25 sit-ups)
- Gebruik de handige afvinklijst om de opdrachten aan te duiden die je uitgevoerd hebt. Plaats bij elke uitgevoerde opdracht ook een leuke foto. Stuur de ingevulde lijst door naar sportdienst@kortenaken.be ten laatste op donderdag 6 juni 2021.
- Gebruik de tags @sportiefcoaching @gemeentekortenaken op social media.
- Gebruik de hashtags #sportersbelevenmeer #kortenaken op social media.
- Let erop dat je steeds de coronamaatregelen respecteert en 1,5m afstand houdt.

De onschuldige hand van de voorzitter van de sportraad zal op **maandag 14 juni om 18 uur** beslissen welke sportievelingen de tienbeurtenkaarten mogen ontvangen.

In het volgende infoblad van de gemeente worden verschillende ingestuurde foto's opgenomen in een leuke fotocollage.*

** Deze foto's worden enkel verzameld en bewaard in het kader van de wedstrijd. Met het inzenden van de foto's, geef je toestemming om deze foto's te publiceren in het infoblad en op de digitale kanalen (social media, website, digitale nieuwsbrief). Wil je deelnemen zonder dat je foto gepubliceerd wordt, geef dit dan door bij inzending.*

Bubbelchallenges



VAN 6 T/M 31 MEI

1. Doe de **Liefkensrodewandeling** met je sportbubbel en post een leuke foto op sociale media!
2. Trek je loopschoenen aan en **loop een toertje** met je sportbubbel. Vergeet niet om een foto te maken en te delen op sociale media!
3. Haal de fiets van stal en doe een route van de **“fietstoerist in eigen dorp”**. Je kan kiezen tussen een route van 36 km of 51 km. De routes starten aan sporthal de Vruen en zijn afgepijld met gele fluo pijlen. De route kan je ook bekijken op <https://www.kortnaken.be/vrije-tijd/toerisme/wandel-fietsroutes/>. Als je GPX-bestanden hiervan graag ontvangt, vraag deze per mail aan bij sportdienst@kortnaken.be . Vergeet niet om een foto te delen op social media.
4. **Plankchallenge**: Doe elk gedurende 1 min een hoge plank



Probeer je lichaam zo recht als een plank te houden. Let erop dat je bekken niet doorhangt en ook niet te veel omhoog is. Met planken verstevig je de binnenste laag van je 'core'. Je 'core' is de basis voor elke beweging die je doet. Hoe beter je je 'core' kan opspannen, hoe beter je je rug kan beschermen.

5. **Squatchallenge**: Doe samen 100 squats (of ieder 100 mag natuurlijk ook)



Eigenlijk moet je je inbeelden dat je zakt om te gaan zitten. Probeer erop te letten dat je recht vooruit kijkt, niet naar voor leunt en dat je knieën niet voorbij je tenen komen. Met squats verstevig je de spieren in benen en billen.

6. **High Knees:** Doe elk 50 high knees (25 per kant, afwisselend)



Van deze oefening ga je zweten en gaat je hartslag zeker omhoog!

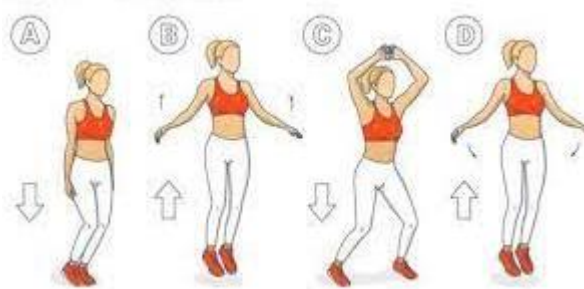
7. **Russian Twist:** Doe samen 100 russian twists. Je mag ze dus verdelen of individueel doen



Ga zitten, leun een beetje naar achter (rechte rug) en beweeg je bovenlichaam van links naar rechts. Probeer je knieën zo weinig mogelijk te bewegen.

Deze voel je in rug-en buikspieren...

8. **Jumping jacks:** doe 100 jumping jacks



Spring omhoog, terwijl je armen en benen samen naar binnen en buiten bewegen.

Van deze oefening ga je zweten en gaat je hartslag omhoog.