

Bewegen kun je overal!

Er zijn altijd dagen dat het lastiger is om je sportmomenten in te plannen. Toch kun je altijd en overal bewegen en daar ga je mee aan de slag met deze themaopdracht.

De komende twee dagen ga je bij je dagelijkse rituelen een oefening toevoegen. In het schema zijn voorbeelden gegeven welke oefening je goed bij welk ritueel kan doen. Gebruik dit schema om de oefeningen uit te voeren voor dag 1. Bedenk voor dag 2 zelf oefeningen die goed uit te voeren zijn tijdens je dagelijkse bezigheden (zie hiervoor ommezijde).

Bespreek de opdracht aan het eind van deze twee dagen voor extra tips en aanvullingen.

Opdracht dag 1:

Tijdstip:	Wat?	Oefening:	Gedaan?
	Tandenpoetsen 's ochtends	Kuiten trainen: <ul style="list-style-type: none"> • Sta op je tenen en zak weer terug. Hou eventueel met één hand vast aan de muur als je moeite hebt om je balans te houden. 	
	Tandenpoetsen 's avonds	Squatten: <ul style="list-style-type: none"> • Doe alsof je in een ingebeelde stoel gaat zitten. Laat je lichaam zo ver mogelijk zakken. Hou je buikspieren aangespannen. Keer terug naar startpositie en herhaal. 	
	Lopen door de gang	Lunges: <ul style="list-style-type: none"> • Zet een stap naar voren met je rechterbeen, zak tot je been een hoek van 90° vormt. Je knie mag niet voorbij je tenen komen. Je linkerknie moet ook ongeveer 90° gebogen zijn. • Duw jezelf terug omhoog op je rechterbeen. Wissel daarna van been. 	
	Drinken pakken vanaf de tafel	Lunges (zie lopen door de gang)	
	Tijdens het staand wachten	Buik- en kontspieren aanspannen: <ul style="list-style-type: none"> • Zorg dat je rug recht en gestrekt is, span je buikspieren lichtjes op en hou je schouder ontspannen. • Span de spieren in je achterwerk op, zo hard je kan. • Probeer dit zo lang mogelijk vast te houden. 	
	Tijdens zittend wachten aan tafel	Plaats je voeten plat op de grond en zet je handpalmen op de tafel, zodat je ellebogen een hoek van 90° vormen. Adem uit en duw zo hard je kan op de tafel. Hou dit voor 60 sec. vol en adem ondertussen normaal.	
	Tijdens zittend wachten zonder tafel	Buikspieren aanspannen: <ul style="list-style-type: none"> • Ga rechtop zitten, strek je rug en hou je schouders ontspannen. • Adem uit en span je buikspieren op. • Maak een vuist en wrijf met de onderkant over je buikspieren. Dit zorgt ervoor dat je je buikspieren opgespannen houdt. 	

Opdracht dag 2:

Bedenk zelf minimaal 3 oefeningen die goed uit te voeren zijn tijdens jouw dagelijkse bezigheden. Dit betekent dus realistisch plannen, makkelijk uitvoerbare oefeningen en oefeningen die je elke dag zou kunnen doen.

Tijdstip:	Wat?	Oefening:	Gedaan?