

FINISH

START



THUIS IN BEWEGING



## WAT HEB JE NODIG?

- Het spelbord
- Een dobbelsteen
- Pionnen
- Een matje en/of handdoek
- Eventueel een flesje water per speler

## TIPS

- Gebruik pionnen van een ander spelletje of wees creatief met een klein object dat als pion kan dienen.
- Doe een korte gezamenlijke warming-up zodat je spieren warm worden.
- Speel het spel met één dobbelsteen zodat je meer oefeningen kan uitvoeren en niet te snel klaar bent met het spel.
- Let op je uitvoeringen van de oefeningen, ga voor minder herhalingen of steun op je knieën indien nodig.

## SPELREGELS

Het bordspel 'Thuis in beweging' is een spel voor iedereen! Het spel bevat verschillende work-out oefeningen die je op je eigen niveau kan uitvoeren. De speler die als eerste op finish terecht komt wint.

- De speler die het hoogst aantal ogen gooit mag beginnen.
- Elke speler mag per beurt met de dobbelsteen gooien en de pion zoveel vakjes verplaatsen als er ogen gegooid worden.
- Het speelbord heeft een verschillende vakjes met work-out oefeningen. Voer de oefeningen indien mogelijk uit (opdrukken en planken mag ook op de knieën).
- Er zijn een aantal vakjes met een andere betekenis:  
  
Grijze vakjes: volg de tekst op  
  
Cirkelspiraal: lees de bij dit nummer behorende opdracht voor. Voer vervolgens deze opdracht uit.
- Wie te veel ogen gooit en daardoor voorbij finish zou komen, moet vanaf finish weer teruglopen.

## LEGENDA



Gooi nog een keer



### Personal Training

Verzin een sportieve opdracht voor een speler naar keuze. Als de speler de opdracht volbrengt mag hij/zij 2 plaatsen vooruit. Lukt het niet? Dan mag jij 2 plaatsen vooruit.



### Groepsles

Doe met alle spelers een gezamenlijke 'wall-sit' van 60 sec. Als iedere speler dit lukt mogen alle spelers 3 plaatsen vooruit.



### Challenge

Welke speler kan het langst 'planken'? De winnaar van deze challenge mag 3 plaatsen vooruit.

## UITLEG OEFENINGEN

### **Jumping jacks**

Start gesloten, de armen langs het lichaam en de voeten tegen elkaar aan. Vervolgens spring je met de voeten uit elkaar en zwaai je de armen naar buiten. Spring vervolgens weer terug naar je beginpositie.

### **Planken**

Ga op je buik liggen en plaats je voeten ongeveer 10 centimeter van elkaar. Plaats je ellebogen onder je schouders. Span je buik- en bilspieren aan en breng je heup omhoog. Houd je lichaam zo recht mogelijk. Je kunt de oefening verlichten door deze op je knieën uit te voeren.

### **Opdrukken**

Ga met je buik op de grond liggen met de handen op de grond. Zet je handen op schouderbreedte, voeten op heupbreedte. Zorg dat het lichaam als een plank aangespannen is. Druk jezelf op tot volledige strekking in de armen en laat je vervolgens weer rustig zakken tot je bijna bij de grond komt.

### **Squats**

Ga staan en strek de armen uit naar voor. Buig rustig door de knieën. Let er op dat de billen goed naar achteren gaan. De knieën mogen niet voorbij de tenen komen. Buig tot 90 graden om vervolgens de benen volledig te strekken.

### **Sit-ups**

Ga met je rug op de grond liggen. De knieën zijn gebogen en de voeten plat op de grond. Zet de handen achter de oren. Kom met het bovenlichaam volledig van de grond af om het lichaam vervolgens weer rustig af te rollen.

### **Knieheffen**

Ga staan en hef afwisselend je linker- rechterknie tot 90 graden. Zorg dat je op je voorvoeten terecht komt en houd het bovenlichaam recht. Beweeg de knieën om en om zo snel mogelijk naar je borst toe.

### **Hak-bil**

Ga staan en breng de hak van je voet om en om zo snel mogelijk naar de bil toe.

### **Wall-sit**

Ga met je rug tegen een muur staan. Zak rustig door je knieën. Zet je voeten een stapje naar voren, een heupbreedte uit elkaar. Je zit zoals je op een stoel zou zitten, maar dan tegen de muur, je knieën in een hoek van 90 graden.

### **Uitvalspas**

Ga staan en zet een grote voorwaartse stap. Buig door het been dat uitstapt tot 90 graden. Stap vervolgens terug om van been te wisselen.

### **Burpees**

Je begint de oefening rechtopstaand. Vervolgens ga je door je knieën (squat) en plaats je je handen plat op de grond. Schiet nu je benen naar achteren zodat je in een push-up positie terechtkomt. Breng nu je benen weer terug in de squat positie en houd je handen hierbij nog steeds op de grond. Ga nu weer staan in je startpositie.

### **Koprol**

Ga in een gehurkte positie zitten en maak een rol over je handen, achterhoofd, nek en rug. Eindig weer in een gehurkte positie.

### **Hinkelen**

Ga staan en buig je ene been in een hoek van 90 graden, hou je andere been staand. Spring op het staande been op en neer.