



Extra beweeg oefeningen Voel je goed!



**Taal voor
het Leven**

Oefeningen serie 1

Staande oefeningen

Arm zwaai - staand – ontspanning (zelfde als in deelnemersmap)

- 1 Ga rechtop staan.
- 2 Zwaai zo losjes mogelijk, met beide armen, tot op schouderhoogte.
- 3 Doe het slapjes, zodat je de spieren zoveel mogelijk ontspant.
- 4 Ellebogen mogen iets buigen.
- 5 Laat je armen echt vallen.
- 6 Doe dit ongeveer 1 minuut.
- 7 Je kunt je armen steeds iets hoger opzwaaien, eventueel tot naast je oren.
- 8 Laat de armen uitzwaaien tot ze stil hangen.

Schouders en nek – staand – soepel worden (zelfde als in deelnemersmap)

- 1 Ga rechtop staan.
- 2 Draai kleine rondjes met je schouders naar achteren. Doe dit 5x.
- 3 Houd de schouders laag.
- 4 Draai kleine rondjes met je schouders 5x naar voren.
- 5 Draai nog een keer kleine rondjes met je schouder naar achteren.
- 6 Ook weer 5x.
- 7 Houd de schouders weer laag.
- 8 Beweeg langzaam en haal rustig adem.

Zijwaarts stappen – staand – evenwicht

- 1 Sta rechtop.
- 2 Zet je handen in je zij.
- 3 Tik met 1 voet opzij de grond aan.
- 4 Zet je voet weer terug.
- 5 Tik met je andere voet opzij de grond aan.
- 6 Zet je voet weer terug.
- 7 Doe dit 5x rechts.
- 8 Doe dit daarna 5x links.
- 9 Doe het daarna nog 5x links en 5x rechts.
- 10 Alles in een rustig tempo.

Zittende oefeningen

Arm boks – zittend – kracht

- 1 Ga rechtop zitten op de voorkant van de stoel.
- 2 Zet je voeten plat op de grond.
- 3 Kijk recht vooruit.
- 4 Buig je armen.
- 5 Maak een vuist van je handen.
- 6 Houd je handen bij je schouders.
- 7 Stoot 1 vuist naar voren en terug.
- 8 Stoot je andere vuist naar voren en terug.
- 9 Doe dit met elke vuist 5x.

Kuitspier – zittend – kracht

- 1 Ga rechtop zitten op de voorkant van de stoel.
- 2 Zet je voeten plat op de grond.
- 3 Kijk recht vooruit.
- 4 Leg je armen op de leuning van de stoel of op je been.
- 5 Trek je tenen ophoog en hou je hiel op de grond.
- 6 Zet je tenen weer op de grond.
- 7 Trek nu je hielen omhoog en hou je tenen op de grond.
- 8 Zet je hielen weer op de grond.
- 9 Trek om en om je tenen en je hielen op.
- 10 Doe dit 5x.

Oefeningen serie 2

Zittende oefeningen

Rug en zij - zittend – rek oefening

- 1 Ga rechtop zitten op de voorkant van de stoel.
- 2 Zet je voeten plat op de grond.
- 3 Kijk recht vooruit.
- 4 Draai je rug en kijk zo ver mogelijk naar achteren, links.
- 5 Houd dit 5 tellen vast.
- 6 Draai weer terug en kijk weer naar voren.
- 7 Draai je rug en kijk zo ver mogelijk naar achteren, rechts.
- 8 Houd dit 5 tellen vast.
- 9 Beweeg langzaam en haal rustig adem.
- 10 Doe dit aan elke kant 3x.

Enkel – zittend – soepel worden

- 1 Ga helemaal op de stoel zitten, mooi rechtop.
- 2 Zet je voeten plat op de grond.
- 3 Kijk recht vooruit.
- 4 Streck 1 been recht vooruit.
- 5 Houd je been zo en trek je tenen naar je toe.
- 6 Duw je tenen weer weg.
- 7 Doe dit 5x met 1 voet.
- 8 Doe hetzelfde met je andere voet.
- 9 Beweeg langzaam en haal rustig adem.
- 10 Doe dit met elke voet 3x.

Staande oefeningen

Kuitspier – staand – kracht

- 1 Ga achter je stoel staan.
- 2 Houd met je handen de rugleuning van de stoel vast.
- 3 Zet je voeten een klein beetje uit elkaar.
- 4 Tenen recht naar voren.
- 5 Houd je rug recht en kijk vooruit.
- 6 Ga nu op je tenen staan.
- 7 Houd dit 3 tellen vast.
- 8 Zet je hielen weer op de grond.
- 9 Doe dit 5x.

Rugspieren en bilspieren – staand – kracht

- 1 Ga achter je stoel staan.
- 2 Houd met je handen de rugleuning van de stoel vast.
- 3 Zet je voeten een klein beetje uit elkaar.
- 4 Tenen recht naar voren.
- 5 Houd je rug recht en kijk vooruit.
- 6 Til je linker been naar achteren omhoog.
- 7 Tet je been weer terug.
- 8 Doe dit 5x.
- 9 Doe dezelfde oefening ook met je rechter been.
- 10 Doe dit met elk been 3x.

Achteruit lopen – staand – evenwicht

- 1 Ga achter je stoel staan.
- 2 Laat de stoel los.
- 3 Loop 3 stappen naar achter en weer 3 stappen terug.
- 4 Loop daarna 5 stappen naar achter en weer 5 stappen terug.
- 5 Loop daarna 7 stappen naar achter en weer 7 stappen terug.
- 6 Alles in een rustig tempo.

Oefeningen serie 3

Staande oefeningen

Rug strekken - staand - ontspanning

- 1 Ga ergens in de ruimte staan.
- 2 Zet je voeten een klein stukje uit elkaar.
- 3 Laat je armen losjes hangen.
- 4 Sta mooi rechtop.
- 5 Streck je armen zo hoog mogelijk naar boven.
- 6 Houd dit 3 tellen vast.
- 7 Laat je armen naar beneden vallen.
- 8 Doe dit 5x.

Arm zwaai – staand – ontspanning

- 1 Ga ergens in de ruimte staan.
- 2 Zet je voeten een klein stukje uit elkaar.
- 3 Laat je armen losjes hangen.
- 4 Sta mooi rechtop.
- 5 Streck 1 arm naar voren en je andere arm naar achter.
- 6 Zwaai je armen voor-achter heen en weer.
- 7 Doe dit 10x.
- 8 Buig tijdens het zwaaien je knieën een beetje.

Zijwaarts stappen – staand - evenwicht

- 1 Ga ergens in de ruimte staan.
- 2 Zet je voeten een klein stukje uit elkaar.
- 3 Zet je handen in je zij.
- 4 Maak 5 stappen naar rechts.
- 5 Maak weer 5 stappen terug.
- 6 Maak 5 stappen naar links.
- 7 Maak weer 5 stappen terug.
- 8 Doe dit aan elke kant 3x.

Zittende oefeningen

Buikspier – zittend - kracht

- 1 Ga rechtop zitten op de voorkant van de stoel.
- 2 Zet je voeten plat op de grond.
- 3 Kijk recht vooruit.
- 4 Steun met je handen op de zitting van de stoel.
- 5 Til 1 knie op en houd dat 3 tellen vol.
- 6 Je mag een beetje achterover leunen.
- 7 Zet je voet weer op de grond.
- 8 Til nu je andere knie op en houd dat 3 tellen vol.
- 9 Blijf rustig ademhalen.
- 10 Doe dit met elk been 5x.

Romp – zittend – kracht

- 1 Ga helemaal op de stoel zitten, mooi rechtop.
- 2 Zet je voeten plat op de grond.
- 3 Kijk recht vooruit.
- 4 Loop op je billen over de zitting van de stoel naar voren.
- 5 Beweeg ook weer naar achteren.
- 6 Doe dit 5x heen en weer.

Oefeningen serie 4

Zittende oefeningen

Schouder – zittend - kracht

- 1 Ga rechtop zitten op de voorkant van de stoel.
- 2 Zet je voeten plat op de grond.
- 3 Kijk recht vooruit.
- 4 Laat je armen ontspannen hangen.
- 5 Hef je armen zijwaarts tot maximaal schouder hoogte.
- 6 Doe dit 5x.

Romp – zittend – soepel worden

- 1 Ga rechtop zitten op de voorkant van de stoel.
- 2 Zet je voeten plat op de grond.
- 3 Kijk recht vooruit.
- 4 Neem iets in je handen, bijvoorbeeld een kleine tas, boek, flesje water.
- 5 Houd het voorwerp met 2 handen vast op borsthoogte.
- 6 Draai je romp langzaam naar links en weer terug.
- 7 Draai je romp dan langzaam naar rechts en weer terug.
- 8 Je handen blijven op borsthoogte ongeveer.
- 9 Doe dit 5x aan elke kant.

Staande oefeningen

Heup en been – staand – soepel worden en kracht

- 1 Ga ergens in de ruimte staan.
- 2 Zet je voeten een klein stukje uit elkaar.
- 3 Zet je handen in je zij.
- 4 Stap met 1 voet naar voren en buig dan beide knieën een stukje.
- 5 Kom weer omhoog en zet je voet weer terug.
- 6 Doe hetzelfde met je andere voet.
- 7 Doe dit met elke voet 5x.

Staan op je tenen en je hielen – staand – evenwicht

- 1 Ga zijwaarts naast je stoel staan.
- 2 Sta mooi rechtop.
- 3 Ga op je tenen staan en houd dat 3 tellen vast.
- 4 Zet je voeten weer plat op de grond.
- 5 Trek je tenen omhoog en blijf 3 tellen op je hielen staan.
- 6 Zet te voeten weer plat op de grond.
- 7 Doe de oefening 5x.

Romp – staand – soepel worden

- 1 Deze oefening lijkt op oefening 2 van deze serie, maar nu staand.
- 2 Ga ergens in de ruimte staan.
- 3 Zet je voeten een klein stukje uit elkaar.
- 4 Kijk recht vooruit.
- 5 Neem iets in je handen, bijvoorbeeld een kleine tas, boek, flesje water.
- 6 Houd het voorwerp met 2 handen vast op borsthoogte.
- 7 Draai je romp langzaam naar links en weer terug.
- 8 Draai je romp dan langzaam naar rechts en weer terug.
- 9 Je handen blijven op borsthoogte ongeveer.
- 10 Doe dit 5x aan elke kant.

Oefeningen serie 5

Zittende oefeningen

Rug – zittend – soepel worden

- 1 Ga rechtop zitten op de voorkant van de stoel.
- 2 Zet je voeten plat op de grond.
- 3 Kijk recht vooruit.
- 4 Leg je handen losjes op je schouder.
- 5 Maak een hele bolle rug (hoge kattenrug).
- 6 En zit weer rechtop.
- 7 Maak nu een holle rug (borst vooruit).
- 8 Doe dit allemaal 5x.

Schouder – zittend – kracht

- 1 Ga rechtop zitten op de voorkant van de stoel.
- 2 Zet je voeten plat op de grond.
- 3 Kijk recht vooruit.
- 4 Strek je armen zijwaarts uit tot schouder hoogte.
- 5 Laat je schouders losjes hangen (niet optrekken).
- 6 Draai kleine rondjes met je gestrekte armen.
- 7 Draai 5 rondjes naar voren en draai 5 rondjes naar achteren.
- 8 Ontspan je armen even en strek ze dan weer uit voor de volgende serie.
- 9 Doe alles 3x.

Buikspier – zittend – kracht

- 1 Ga rechtop zitten op de voorkant van de stoel.
- 2 Zet je voeten plat op de grond.
- 3 Kijk recht vooruit.
- 4 Sla je armen over elkaar.
- 5 Til 1 knie op en houd dat 5 tellen vol.
- 6 Je mag een beetje achterover leunen.
- 7 Zet je voet weer op de grond.
- 8 Til nu je andere knie op en houd dat 5 tellen vol.
- 9 Blijf rustig ademen.
- 10 Doe dit met elk been 5x.

Staande oefeningen

Heup en been – staand – soepel worden

- 1 Ga ergens in de ruimte staan.
- 2 Zet je voeten een stukje uit elkaar.
- 3 Zet je handen in je zij.
- 4 Duw je heup naar rechts en dan naar links.
- 5 Doe dit 5x.
- 6 Zet nu je voeten iets verder uit elkaar.
- 7 Doe dit nog 5x.

Lopen op je tenen en je hielen – staand – evenwicht

- 1 Ga zijwaarts naast je stoel staan.
- 2 Sta mooi rechtop.
- 3 Ga op je tenen staan en loop 5 stappen naar voren.
- 4 En loop weer 5 stappen terug.
- 5 Zet je voeten weer plat op de grond.
- 6 Ga op je hielen staan en loop 5 stappen naar achteren.
- 7 En loop weer 5 stappen terug.
- 8 Zet je voeten weer plat op de grond.
- 9 Doe alles 3x.