# BEWEEGBOEKJE

## Senioren

**GESCHREVEN DOOR:**
Docenten BeweegBuro

**ILLUSTRATIES:**
Nadia van Mourik

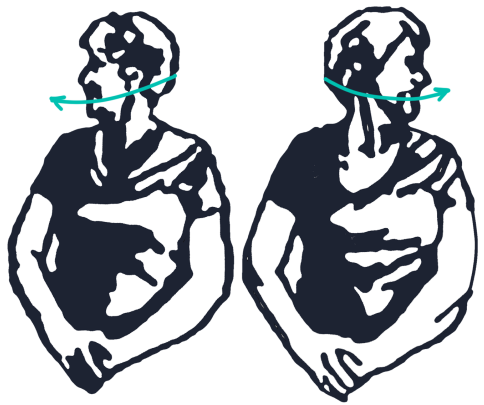
# WARMING-UP

**MATERIAAL**
- n.v.t.

**HOUDING**
- Sta (of zit) rechtop
- Kijk vooruit

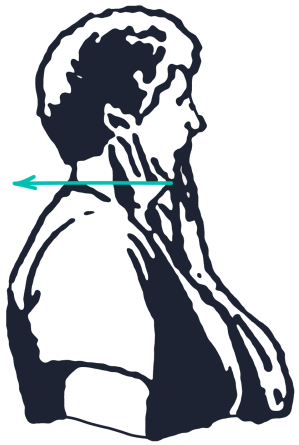
## OPDRACHT 1

Draai langzaam uw hoofd zo ver als u kunt naar rechts en dan naar links. Herhaal iedere kant 5x.



## OPDRACHT 2

Plaats een hand op uw kin en druk uw hoofd recht naar achter (maak een onderkin). Herhaal dit 5x.



## OPDRACHT 3

Plaats de handen op de rug (duimen naar voren). Leun voorzichtig naar achter. Herhaal dit 5x.

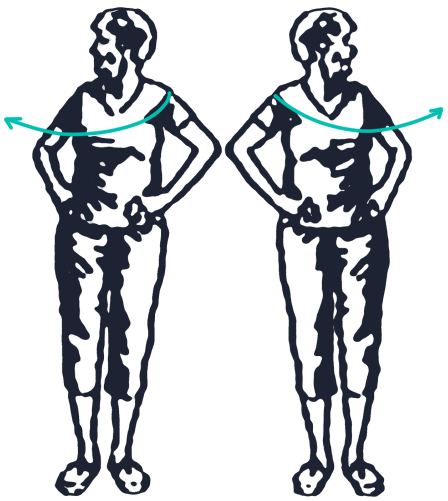
# WARMING-UP

**MATERIAAL**
- Stoel

**HOUDING**
- Sta (of zit) rechtop
- Kijk vooruit

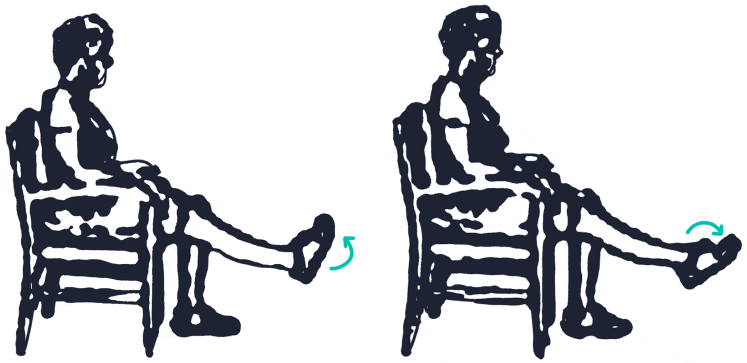
## OPDRACHT 1

Sta rechtop en plaats uw handen op uw heupen. Beweeg uw heupen niet. Draai rustig zo ver als u kunt naar rechts en dan naar links (zonder pijn). Herhaal 5x naar iedere kant



## OPDRACHT 2

Ga staan of zitten.
Wijs met de voet naar beneden, trek dan de voet weer terug naar u toe. Herhaal 10x voor iedere voet.



# SPIERKRACHT

**MATERIAAL**
- Stoel
- Gewicht

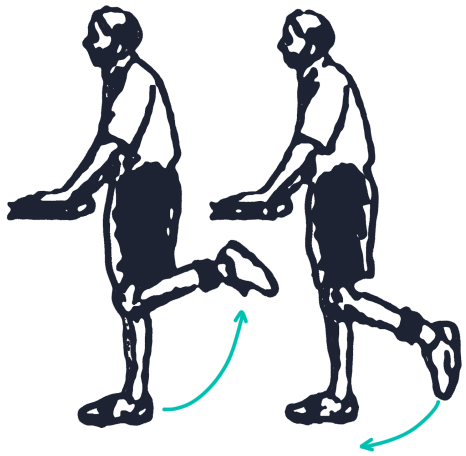
**HOUDING**
- Sta (of zit) rechtop
- Kijk vooruit

## OPDRACHT 1

Strek het been en laat het been rustig zakken. Herhaal dit 10x. Wissel van been.

## OPDRACHT 2

Buig de knie, breng de hiel naar uw bil. Laat uw voet weer zakken tot de grond Herhaal dit 10x. Wissel van been.



## OPDRACHT 3

Houdt het oefenbeen recht en de voet recht vooruit. Til het been zijwaarts op en terug. Herhaal dit 10x.

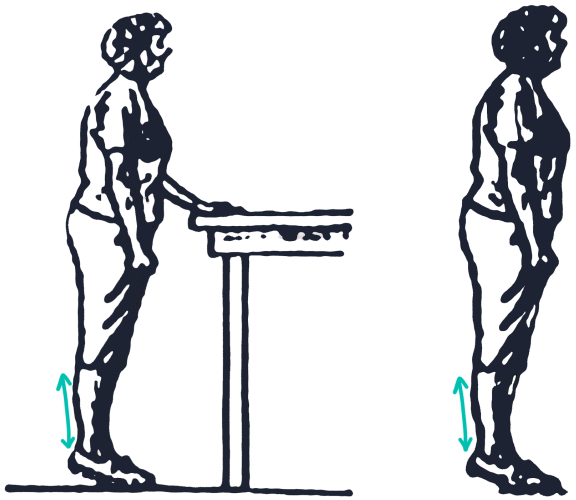
# SPIERKRACHT

**MATERIAAL**
- Stoel/tafel
- Gewicht

**HOUDING**
- Sta (of zit) rechtop
- Kijk vooruit

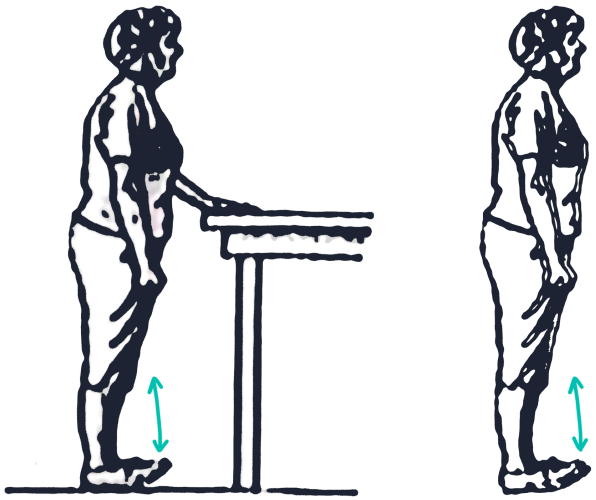
## OPDRACHT 1

Deze oefening kan met of zonder steun.
Ga op uw tenen staan. Laat de hielen langzaam naar de grond zakken.
Herhaal dit 20 x.



## OPDRACHT 2

Deze oefening kan met of zonder steun.
Blijf op de hakken staan, terwijl u de voorkant van de voeten optilt.
Laat ze weer zakken.
Herhaal dit 20x.



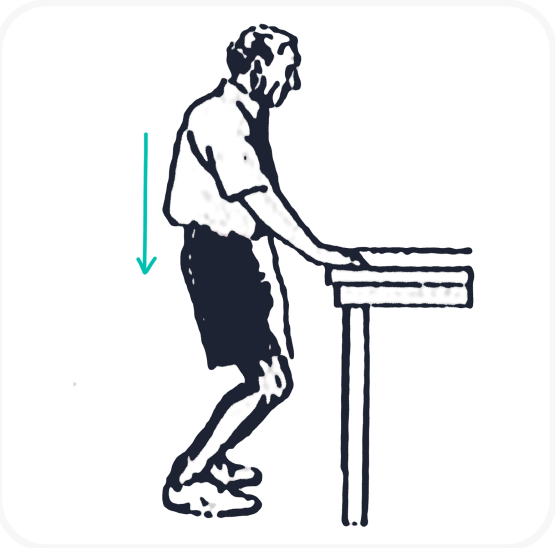
# EVENWICHT

**MATERIAAL**
- Stoel/tafel
- Gewicht

**HOUDING**
- Sta (of zit) rechtop
- Oefeningen kunnen met en zonder steun

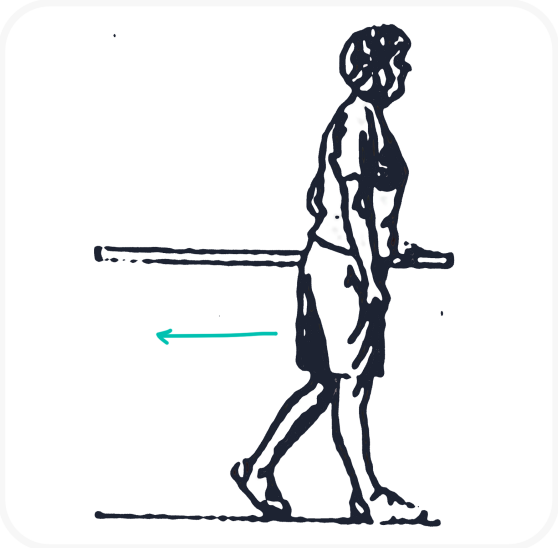
## OPDRACHT 1

Zak naar beneden. De knieën gaan daarbij over de tenen heen. Ga terug als de hielen omhoog komen. Herhaal dit 10x.



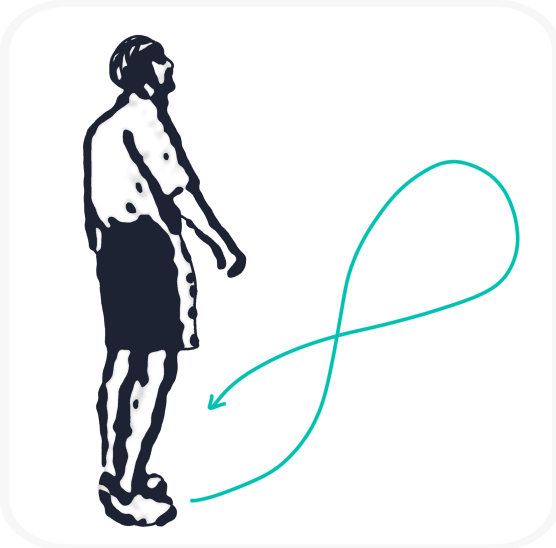
## OPDRACHT 2

Loop 10 passen achteruit langs de tafel. Draai om en doe hetzelfde terug naar het begin. Herhaal deze oefening



## OPDRACHT 3

Loop op normale snelheid. Loop een 8 door de kamer. Herhaal deze oefening.



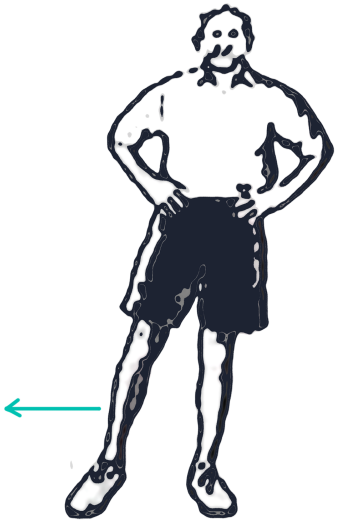
# EVENWICHT

**MATERIAAL**
- Tafel

**HOUDING**
- Sta (of zit) rechtop

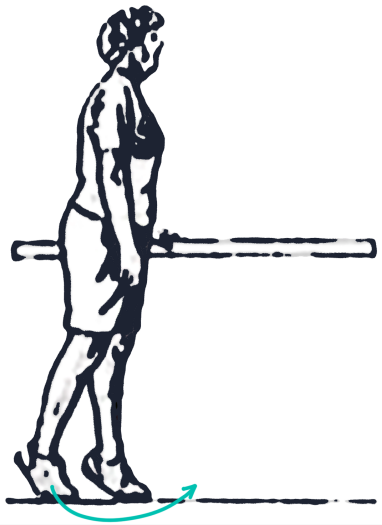
## OPDRACHT 1

Doe 10 passen opzij naar rechts.
Doe 10 passen opzij naar links.
Herhaal deze oefening.



## OPDRACHT 2

Oefening kan met of zonder steun.
Plaats een voet direct voor de andere voet. Houd deze positie 10 seconden vast. Wissel om naar de andere voet. Herhaal deze oefening.



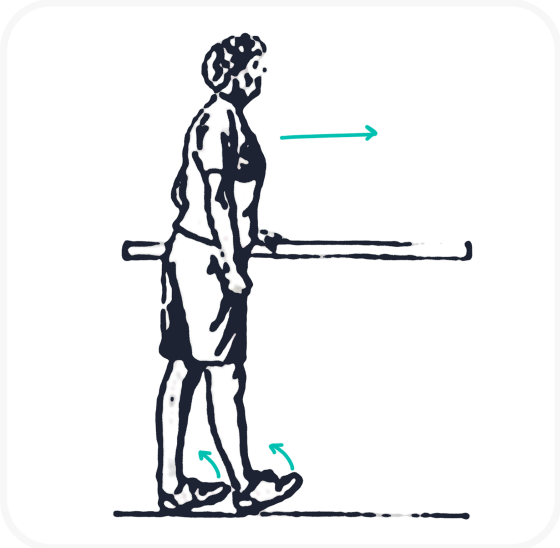
# EVENWICHT

**MATERIAAL**
- Stoel/tafel

**HOUDING**
- Sta (of zit) rechtop
- Oefeningen kunnen met en zonder steun

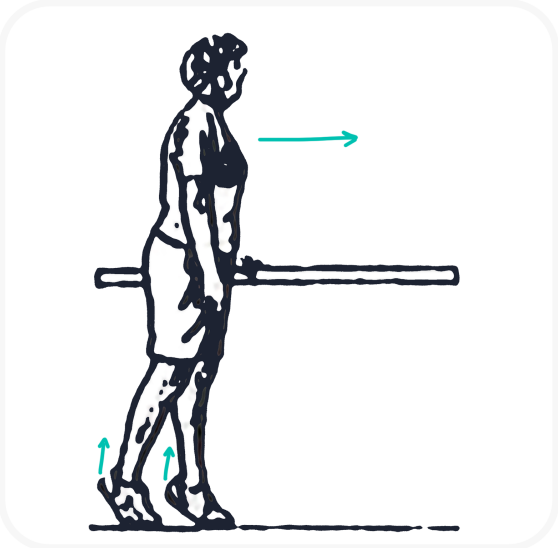
## OPDRACHT 1

Til de voorvoeten en tenen van de vloer. Loop 10 passen op uw hakken. Draai om en herhaal deze oefening.



## OPDRACHT 2

Ga op uw tenen staan Loop 10 passen op uw tenen. Draai om en herhaal deze oefening.



## OPDRACHT 3

Plaats een voet achter de andere voet. Plaats weer de voorste voet achter de andere voet. Herhaal dit 10x

# EVENWICHT

**MATERIAAL**
- Stoel/tafel

**HOUDING**
- Sta (of zit) rechtop
- Oefeningen kunnen met en zonder steun

## OPDRACHT 1

Plaats de voeten achter de knieën. Leun naar voeren over uw knieën. Zet u zich met beide handen af en sta op. Herhaal dit 10x.

## OPDRACHT 2

Plaats de voeten achter de knieën. Leun naar voren over uw knieën. Steun met 1 hand op de leuning en sta op. Herhaal dit 10x.

## OPDRACHT 3

Plaats de voeten achter de knieën. Leun naar voren over uw knieën. Sta op zonder uw handen te gebruiken. Herhaal dit 10x.

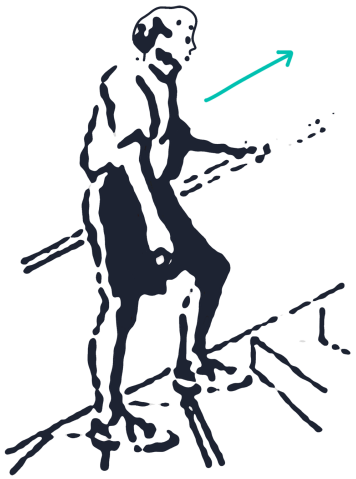
# EVENWICHT

**MATERIAAL**
- Stoel/tafel

**HOUDING**
- Sta (of zit) rechtop
- Oefeningen kunnen met en zonder steun

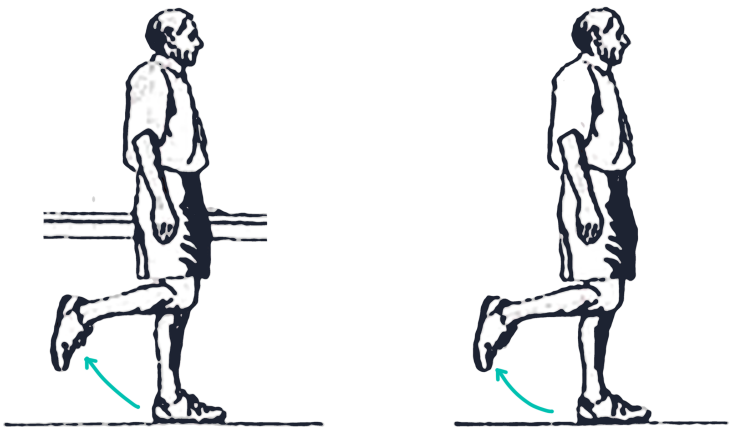
## OPDRACHT 1

Houd de armleuning(en)
vast bij deze oefening.
Ga 5 treden de trap op en af.



## OPDRACHT 2

Ga op één been staan.
Hou dit 10 seconden vast.
Wissel naar het andere been.
Herhaal deze oefening



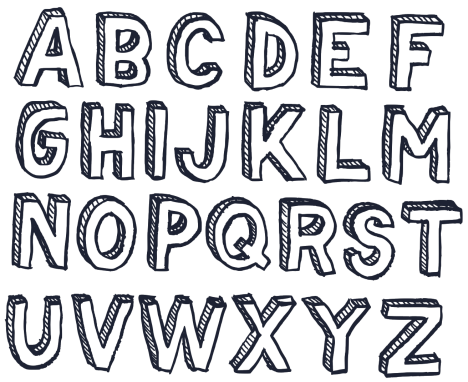
# NADENK-OEFENINGEN

**MATERIAAL**
- Stoel/tafel

**HOUDING**
- Sta (of zit) rechtop
- Oefeningen kunnen met en zonder steun

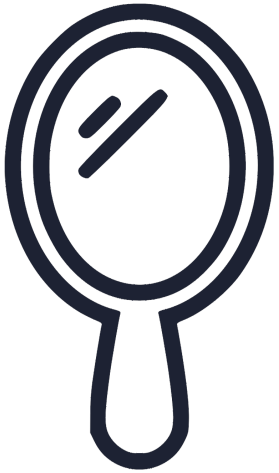
## OPDRACHT 1

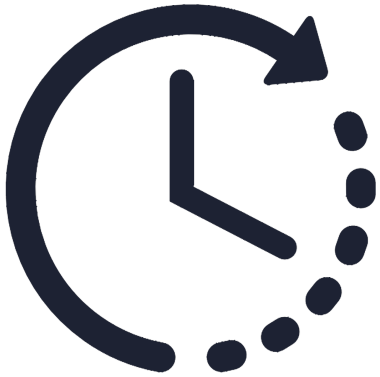
U zegt het alfabet hardop. Bij alle klinkers gaat u 1 pas naar rechts en bij alle medeklinkers gaat u een pas naar links.




## OPDRACHT 2

Schrijf een rijtje met opdrachten op. Doe deze nu precies andersom. B.v. opdracht: Pas links. Je zet een pas naar rechts.



## OPDRACHT 3

Bedenk 10 woorden. Daarna zet u een klokje en gaat u 1 minuut lopen op de plaats. Weet u na 1 minuut de woorden nog?