

# Blijf-in-beweging-tocht door Ekeren-Donk



georganiseerd door Turnkring Estetika



Hallo

Om het actief blijven te stimuleren, hebben we een “Blijf-in-beweging-tocht” georganiseerd. De tocht van 6,5 km door Ekeren-Donk kun je wandelend, lopend of fietsend afleggen.

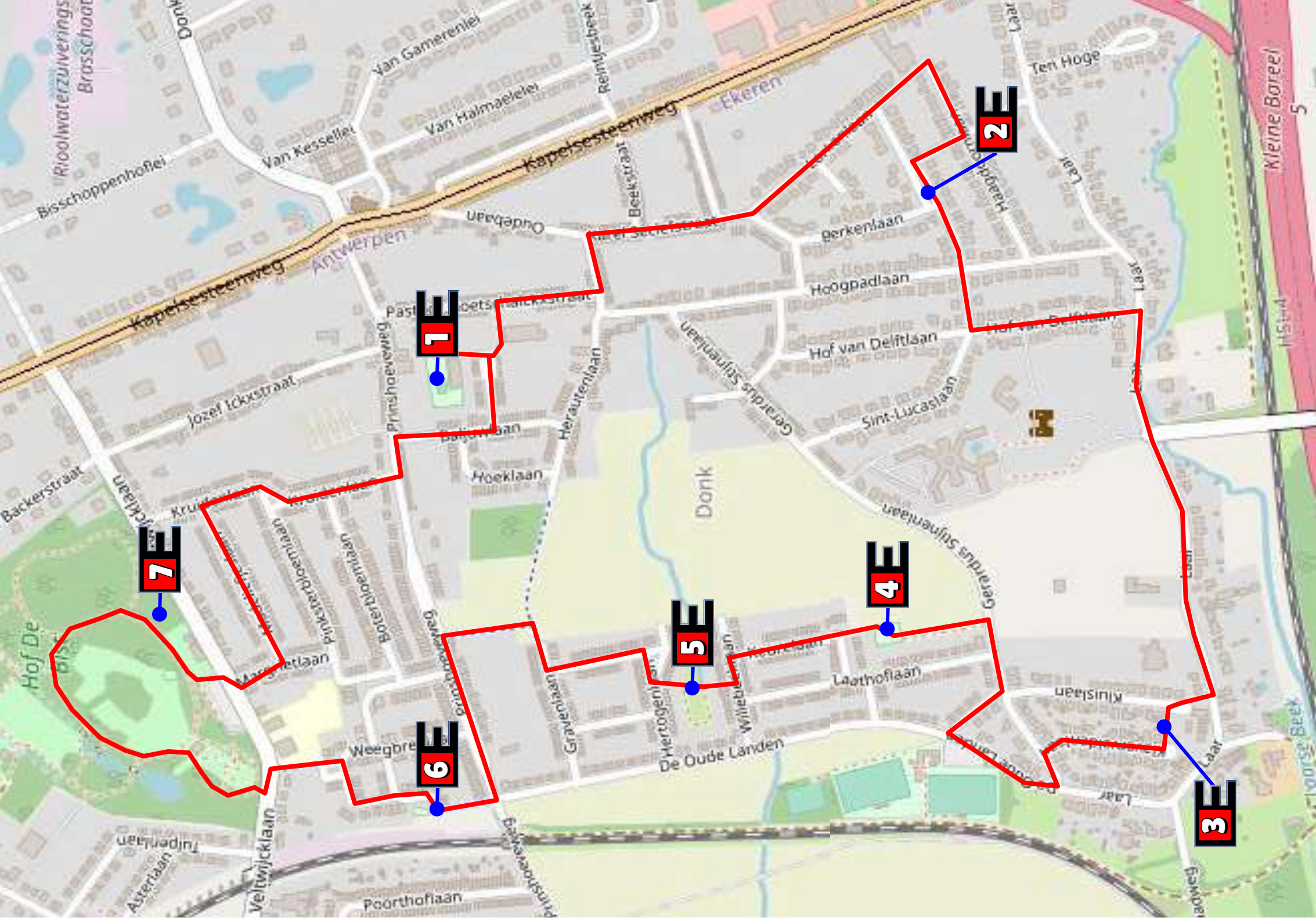
Op 7 verschillende plaatsen hebben we opdrachten voorzien. Je kan kiezen uit :

- een bewegingsoefening voor de kleinsten
- een turn-uitdaging om tegen vrienden te kampen
- een conditie-oefening om je fit te houden
- of geen oefeningen doen, de tocht zelf volstaat natuurlijk

De plaatsen van de opdrachten zijn aangeduid op de kaart. Zorg dat je de kaart op je gsm hebt, of druk ze af. Op iedere plaats hangen de 3 opdrachten, die hoef je niet af te drukken.

Veel beweegplezier!





**7E**

**1E**

**6E**

**5E**

**4E**

**2E**

**3E**

# Blijf-in-beweging-tocht



**bewegingsoefening**



**turn-uitdaging**



**conditie-oefening**

## Omloopje

Leg de omloop af zoals op de foto's.



## Evenwichtsgroggy

Draai snel 10 keer rond je eigen vinger en ga dan zo snel mogelijk naar een afgesproken paaltje. Waar je deze opdracht doet blijft gelijk. Wees voorzichtig.



## Rugspieren, triceps en onderlichaam

Dippen aan de bank. Buigen door armen en gelijktijdig 1 been strekken. Dan armen strekken en gestrekt been terug neerzetten. Buig opnieuw je armen en strek het andere been. Dit is één herhaling. Aantal herhalingen : 5 - 10. Aantal sets : 2 - 4



georganiseerd door Turnkring Estetika



# Blijf-in-beweging-tocht



**bewegingsoefening**



**turn-uitdaging**



**conditie-oefening**

## Blijf op de stoerand

Stap op de rand rond het perkje. Zorg dat je niet valt. Probeer ook eens achterwaarts. Goed voelen waar je je voeten zet.



## Lijnrondat

Maak een rondat op de lijn. Herhaal dit zolang je op de lijn blijft.



## Reactiesnelheid en onderlichaam

Begin in de squatpositie, voeten goed uit elkaar. Hup een paar passen naar links en raak de grond aan met de vingertoppen van je linkerhand. Beweeg op dezelfde manier evenveel passen naar rechts, raak de grond aan met je rechterhand zodra je terug bent bij het beginpunt. Dat is één herhaling.

Aantal herhalingen : 5 tot 10.

Aantal sets : 2 tot 4



georganiseerd door Turnkring Estetika



# Blijf-in-beweging-tocht

3



**bewegingsoefening**



**turn-uitdaging**



**conditie-oefening**

## Dierenbewegingen

Beweeg van 1 boom naar een andere zoals een kikker, konijn, gorilla, krab,...

**! LET OP VOOR HONDENDROLLEN !**



## Handen mag, voeten niet

Probeer in zo weinig mogelijk voetsteunen van één boom naar een andere te raken. Enkel handen en voeten mogen de grond raken. Handstand wandelen = 0 steunen.



## Armspieren en buikspieren

In pomphouding voor de bar. breng je handen één voor één op de bar en terug op de grond. Dat is één herhaling.

Aantal herhalingen : 5 - 10.

Aantal sets : 2 - 4



georganiseerd door Turnkring Estetika



# Blijf-in-beweging-tocht

# 4



**bewegingsoefening**



**turn-uitdaging**



**conditie-oefening**

## Slangenladder

Ga zitten in het sportkader zoals op de foto. Laat je naar beneden glijden tot je op een sport lager zit maar in de andere richting (Je kijkt naar de andere kant). Hou je goed vast.



## Duurhandstand

Blijf zo lang mogelijk in handstand staan. Spreek af of je dit met of zonder de muur doet.



## Buikspieren

Ruglig op de bank. Benen gestrekt opheffen en terug naar. Vervolgens gebogen opheffen. Dit is 1 herhaling.

Aantal herhalingen : 5 - 10.

Aantal sets : 2 - 4



georganiseerd door Turnkring Estetika



# Blijf-in-beweging-tocht

5



**bewegingsoefening**



**turn-uitdaging**



**conditie-oefening**

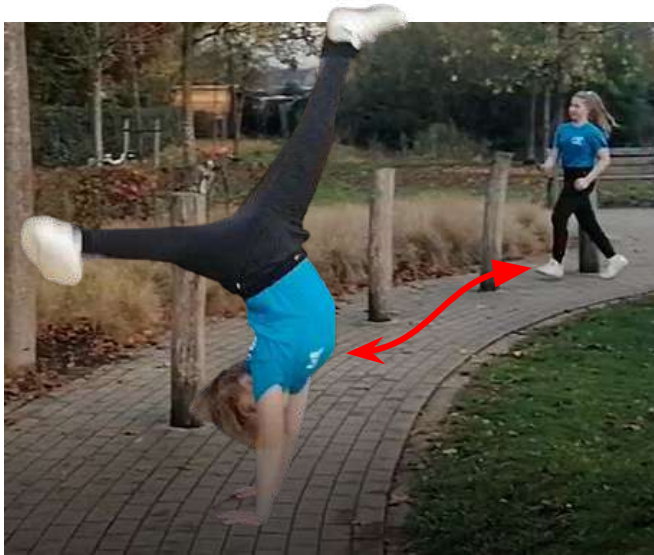
## Omloopje

Leg de omloop af zoals op de foto's.



## Radslagrace

Begin bij start en bereik zo snel mogelijk de stop-lijn. Tussen iedere hindernis maak je een radslag.



## Volledig lichaam

Begin in een squatpositie. Beweeg de voeten snel op hun plaats. Elk 5 keer. Zet je in pomphouding en pomp dan 2 maal. Dit is 1 herhaling.

Aantal herhalingen:  
5 - 10

Aantal sets : 2 - 4



georganiseerd door Turnkring Estetika





# Blijf-in-beweging-tocht



**bewegingsoefening**



**turn-uitdaging**



**conditie-oefening**

## Haasje-over

Doe haasje-over aan de boomstronken. Handen goed afduwen.



## Standbeeld

Blijf zo lang mogelijk op 1 been staan. De andere voet neem je vast met beide handen.. Kies of je op een boomstronk of op een bewegend voorwerp gaat staan.



## Behendigheid, dijspieren en bilspieren

Ga bij een boomstronk staan, zet je rechervoet er stevig bovenop en je linkervoet op de grond. Wissel snel van voet, raak de stronk aan met je linkervoet en keer terug naar de beginpositie. Dat is één herhaling.

Aantal herhalingen :  
5 - 10

Aantal sets :  
2 - 4



georganiseerd door Turnkring Estetika



# Blijf-in-beweging-tocht



**bewegingsoefening**



**turn-uitdaging**



**conditie-oefening**

## Voettikken

Hang met 2 handen aan één bar van de brug. Probeer met 2 voeten de bar te tikken.



## Steunkampioen

Blijf zo lang mogelijk gestrekt steunen op de brug.



## Rugspieren

**Schouders, dijspieren en bilspieren**

Vanuit steun op de brug. Met 2 voeten zo hoog mogelijk tegen plank tikken met gebogen benen.

Aantal  
herhalingen :  
5 - 10

Aantal sets :  
2 - 4



georganiseerd door Turnkring Estetika

