

GanzenSPORT Senior

FINISH

START

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39



40

41

42

43

44

45

46

47

48

49



50

51

52

53

54

55

56

57

58



59

60

61

FINISH

GanzenSPORT beweeggetal

1. Sta 5 sec op je rechterbeen.
2. Streck 20 sec je armen naast je.
3. Stap 30 sec naar links en naar rechts
4. Maak 15 seconden stapjes (til je voet op!)
6. Klap 30 seconden boven je hoofd.
7. Hef 10 keer je knie omhoog.
9. Til 10 keer je tenen van de grond.
10. Sta 5 seconden op je linkerbeen.
11. Tik 5 keer je tenen aan (of je schenen).
12. Zwaai 20 sec je armen omhoog en omlaag.
14. Stap 20 keer op de plaats.
15. **Tijd voor een slokje!**
16. Stap 10x naar rechts en 10x naar links
18. Maak 15 seconden stapjes (til je voet op!)
19. 3 x Hoofd, schouders, knie en teen.
20. Hurk 5 keer door knieën.
22. Klap 30 seconden boven je hoofd.
23. Hef 6 keer je knie omhoog.
24. Til 10 keer je tenen van de grond.
25. Streck 20 sec je armen naast je.
27. Met gestrekte armen 30 sec iets vasthouden
28. Voor oefening 27 uit, alleen boven je.
29. Stap 30 sec naar links en naar rechts
30. **Tijd voor een slokje!**
32. Tik 5 keer je tenen aan (of je schenen).
33. Tik 10 keer je linker schouder aan en 10 keer je rechter schouder
34. Streck 30 sec je armen naast je.
36. Zwaai 30 sec met je armen naast je naar links en rechts.
37. Hurk 5 keer door knieën.
38. Loop zonder je stoel los te laten 5 keer op de stoel heen.
40. **Tijd voor een slokje!**
41. Sta 10 seconden op je linkerbeen.
42. Tik 15 keer je linker schouder aan en 15 keer je rechter schouder
43. Stap 30 sec naar links en naar rechts.
45. Stap met je handen aan de stoel, 5x uit naar links en 5x naar rechts.
46. Hef 8 keer je knie omhoog.
47. Klap 30 seconden boven je hoofd.
48. Sta 10 seconden op je rechterbeen.
50. **Tijd voor een slokje!**
52. Hou de stoel vast en lift je benen om de beurt 10 keer naar achter.
53. Zak met de je handen vast aan de stoel, 10 keer door je knieën.
54. Zwaai 20 sec je armen omhoog en omlaag.
55. Stap 30 sec naar links en naar rechts
56. Hurk 5 keer door knieën.
59. Streck 10 sec je armen naast je.
60. Voer oefening 3 en 6 tegelijk uit.



Wat slechter ter been? Maak dan gebruik van een stoel!

GanzenSPORT strafgetal

- 5. Nog een keer gooien.
- 8. Ga een plaats terug.
- 13. Ga drie plaatsen vooruit.
- 17. Ga verder naar 21.
- 21. Een beurt overslaan.
- 26. Ga vier plaatsen vooruit.
- 31. Nog een keer gooien.
- 35. Ga klappend drie plaatsen vooruit.
- 39. Nog een keer gooien.
- 44. Ga twee plaatsen terug.
- 49. Je gaat te snel, één beurt overslaan.
- 51. Ga terug naar 35.
- 57. Oei! Terug naar de start.
- 58. Een beurt overslaan.
- 61. Blijf op één been staan tot je aan de beurt bent.



GanzenSPORT Spelregels



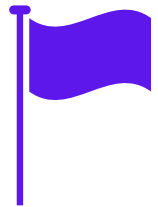
Wat slechter ter been? Maak dan gebruik van een stoel!



Drink voor, tijdens en na het bewegen genoeg water!



Als een oefening pijn doet of niet lukt, sla deze dan over!



Als het spel afgelopen is starten we met de Cooling-Down

GanzenSPORT Cooling Down



Wat slechter ter been? Maak dan gebruik van een stoel!

- Draai met de punt van je tenen kleine rondje op de grond.

 30 seconden.

- We schudden beide benen lekker los.

 30 seconden per been.

- Handen in op je heup draai kleine rondjes.

 30 seconden.

- We schudden beide armen lekker los.

 30 seconden per arm

- We draaien voorzichtig rondje met het hoofd.

 30 seconden.