

Beweegboekje Jibb+

Jouw buurtsportcoach aan huis

Informatie:

- Zorg voor een stevige stoel bij de oefeningen.
- Pak een pen.
- Zorg voor een flesje water.
- Trek makkelijk zittende kleding aan.

De oefeningen van het beweegboekje zijn goed voor de beweeglijkheid van verschillende gewrichten en spieren. Door het dagelijks uitvoeren van de oefeningen wordt er gewerkt aan spierkracht, balans en uithoudingsvermogen. Luister goed naar jouw lichaam. Twijfel je of je de training wel mag uitvoeren of heb je gezondheidsklachten, neem dan contact op met de huisarts of specialist.

Tip:

Zet een lekker muziekje aan!

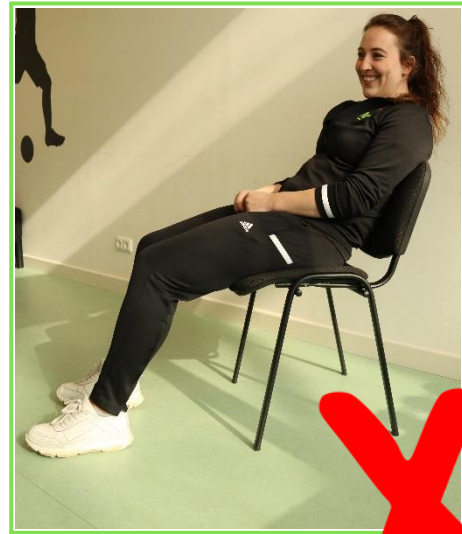
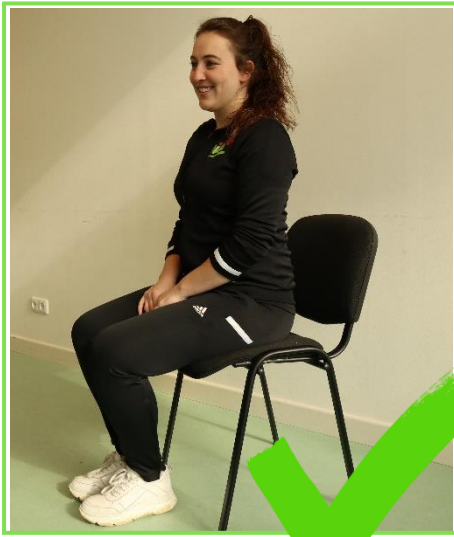
WEEK

9

Basisoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten:



Stappen op de plaats:

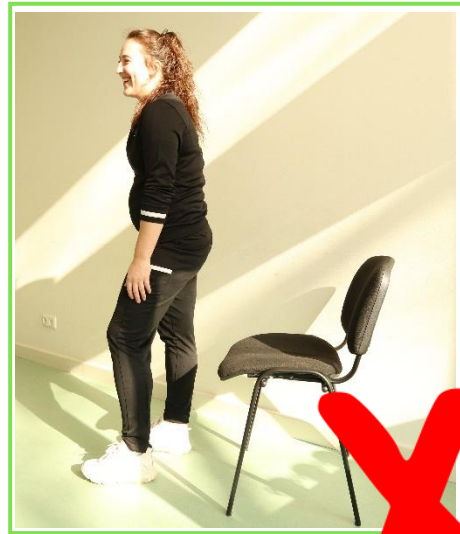
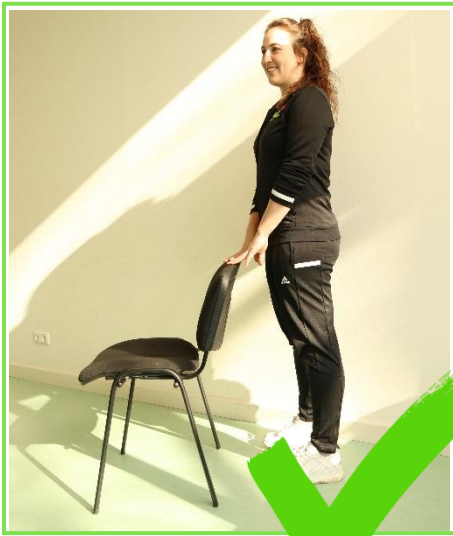
- ★ Til om de beurt je benen op.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



Staand:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

We gaan niet voor de stoel staan omdat deze dan niet in het gezichtsveld is.



Stappen op de plaats:

- ★ Til om de beurt je benen op.
- ★ Beweeg je armen goed mee.
- ★ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



Hersengymnastiek

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

14.

8.

9.

10.

11.

13.

Horizontaal:

1. Extern
2. Deuntje
3. 60% van de aarde is bedekt met ...
4. Voettocht
5. Ouderen
6. Hemel en aarde
7. Je speelt het met een keu.
8. Kumpke
9. Gymmen
10. Vitaal / goed ter been
11. Werkt aan een vitaal Helmond voor iedereen
12. Schik

Verticaal:

2. Homo Sapiens
13. Vergezeld
14. Kijkkast

12.

Hersengymastiek

Vraag 1: Bij welke balsport is de bal niet rond?

Vraag 2: Wie won in 1963 de Elfstedentocht?

Vraag 3: Welke dier is Pippeloentje in het liedje?

Vraag 4: Op welke dag is Kortjakje niet ziek?

Vraag 5: Welke feestdag wordt 40 dagen na Pasen gevierd?

Vraag 6: Hoeveel is een rijksdaalder, een Gulden, een Kwartje, Dubbeltje en een Stuiver samen waard? (in guldens).

Vraag 7: Vanaf wanneer hebben we de euro muntstukken en biljetten?

Vraag 8: Welke beroemde Nederlandse schilder heeft een oor afgesneden?

Vraag 9: Wie schilderde De Nachtwacht?

Vraag 10: Wie heeft de Mona Lisa geschilderd?

Vraag 11: Met welke woorden sluit Piet Paulusma het weerbericht af?

Vraag 12: Waarvoor staat de afkorting EO bij de Nederlandse Publieke Omroep?

Vraag 13: Wie speelt meneer Aart in de kinderserie Sesamstraat

Vraag 14: Wie riep: "Ik bid nie veur bruune boon'n"?

Vraag 15: Waar staat de afkorting KRO voor?

Vraag 16: Hoe noem je een opgerolde haring met daarin een augurk?

Vraag 17: Noem 3 belangrijke zuivelproducten, Boter, Kaas en ?

Vraag 18: Wat is een scholk?

Vraag 19: Wat is de naam van de grootste katholieke bedevaartsplaats in Frankrijk?

Vraag 20: Waar werd Jezus geboren?

Vraag 21: Vul aan: De eerste klap?

Vraag 22: Vul aan: Ieder huisje?

Rek- en Strekoefeningen

Zittend:

Kom rechtop, vooraan op de stoel zitten.

Staan:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.

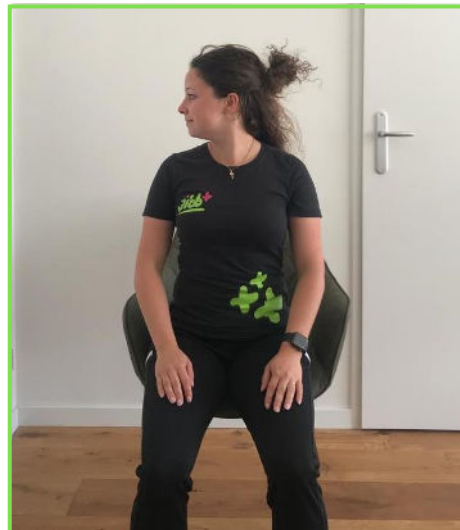
Nekspieren:

- ★ Houd de schouders laag.
- ★ Kijk omhoog en vervolgens omlaag.
- ★ Doe de oefening rustig aan.
- ★ Herhaal deze oefeningen 5x per kant.



Nekspieren:

- ★ Houd de schouders laag.
- ★ Kijk naar links en vervolgens naar rechts.
- ★ Doe de oefening rustig aan.
- ★ Herhaal deze oefeningen 5x per kant.



Nekspieren:

- ★ Houd de schouders laag.
- ★ Ga met je linker oor richting je linker schouder en wissel vervolgens van kant.
- ★ Let op dat je je hoofd niet draait maar kantelt.
- ★ Doe de oefening rustig aan.
- ★ Herhaal deze oefeningen 5x per kant.



Nekspieren:

- ★ Kijk rechts schuin omhoog en links schuin omlaag.
- ★ Doe de oefening rustig aan.
- ★ Herhaal deze oefening 5x per kant.
- ★ Kijk vervolgens links schuin omhoog en rechts schuin omlaag.
- ★ Doe de oefening rustig aan.
- ★ Herhaal deze oefeningen 5x per kant.



Goed meegedaan! We komen weer snel bij je terug met een volgende bewegles aan huis.

Met sportieve groet, jouw buursportcoach.

"Rust roest".



Beweeegboekje Jibb+