



Speel een potje Beweeg dobbelen.



Dit kun je alleen doen of met meerderen.



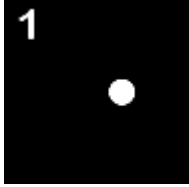
Wat heb je nodig:

- Dobbelsteen
- Time timer/ stopwatch/ zandloper

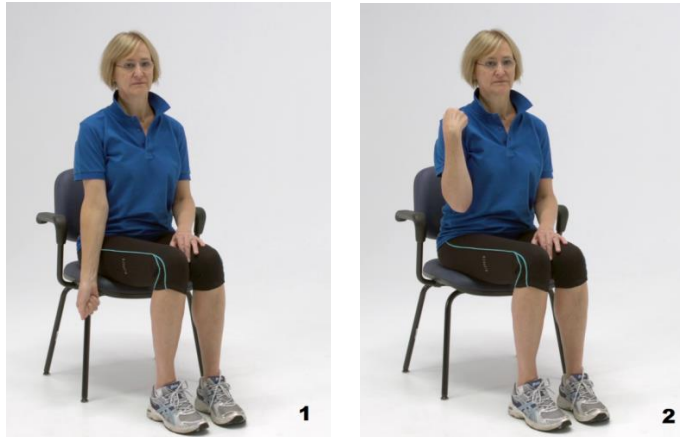


Zo speel je het:

Gooi met de dobbelsteen en doe de opdracht die er bij hoort.

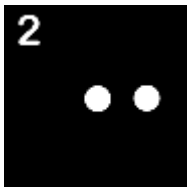


Oefening 1: Elleboog buigen en strekken



Uitgangshouding: Ga goed rechtop zitten in een stoel. Buig uw elleboog zover mogelijk.

- Houd deze stand even vast. Strek daarna uw elleboog zover mogelijk en houdt deze stand ook even vast.
- Frequentie: 10 herhalingen.

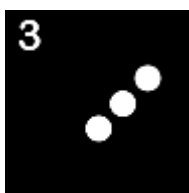


Oefening 2: Nek en schouders ontspannen



Doe mee met de oefeningen op:

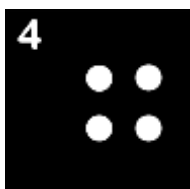
<https://www.youtube.com/watch?v=TIJAFLMKmtQ>



Oefening 3: Ballon overgooien/ hooghouden



Blaas een ballon op en probeer deze 5 minuten in de lucht te houden. (Gooi/ sla deze 5 minuten naar elkaar over)

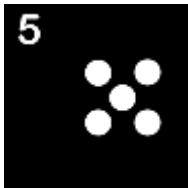


Oefening 4: Stappen op de plaats



Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Maak nu stappen op de plaats, terwijl u zit. Til afwisselend uw linker- en rechervoet van de vloer. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen.



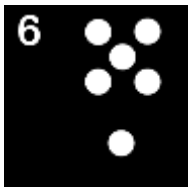
Oefening 5: Kickboksen



Doe mee met de oefeningen op:



<https://www.youtube.com/watch?v=DJpF0gLEZX4>



Oefening 6: Stoelyoga voor mensen in een rolstoel



Doe mee met de oefeningen op:



<https://www.youtube.com/watch?v=yFYculObfQU>