Blijf in beweging met Hi5Ambacht

Beweeg alfabet

In de onderstaande tabel staan 26 opdrachten. Kies een paar woorden uit die die je te binnen schieten en spel dit woord door de opdrachten uit de onderstaande tabel uit te voeren.
Voorbeeldwoorden: kerstvakantie, thuis, school, gymles, Hendrik Ido Ambacht, je eigen naam, de naam van je school, de naam van je sport(vereniging).

A:	**10x een sit up** Ga op je rug liggen en trek je voeten naar je billen toe. Je knieën zijn nu gebogen. Kom met je schouders omhoog en ga met je borst richting je knieën. Laat je daarna weer zachtjes zakken op de grond.	**B:**	**10x jumping jacks** Spring met de benen wijd en weer dicht en doe hetzelfde met je armen
C:	**10x opdrukken** Ga liggen op je buik, duw jezelf omhoog steun op je armen en laat je weer tot de grond zakken. Voordat je de grond raakt, duw je je weer omhoog	**D:**	**10x squats** Ga staan met je benen een beetje uit elkaar. Zak met je billen naar achteren zo ver mogelijk en kom weer omhoog. Let op: je knieën mogen niet voorbij je tenen komen als je zakt
E:	**30 seconde 'muur zitten'** Ga met een rechte rug en gebogen knieën tegen de muur zitten	**F:**	**30 seconde planken** Ga op je buik liggen, duw jezelf omhoog en steun op je armen. Houd deze houding vast
G:	**5 burpees** Ga liggen op je buik, hurk in zodat je op je hurken zit, spring zo hoog als je kan omhoog en ga weer op je buik liggen. Dit is 1 burpee	**H:**	**5 lunges per been, 10 totaal** Ga staan met twee voeten naast elkaar. Stap met één voet naar voren en buig je knie. Je knie mag niet voorbij je tenen komen. Stap terug en doe hetzelfde met je andere been
I:	**30 keer knie heffen op de plek** Til één voor één je knie omhoog richting je buik, doe dit heel snel achter elkaar	**J:**	**10x jumping jacks** Spring met de benen wijd en weer dicht en doe hetzelfde met je armen
K:	**5 burpees** Ga liggen op je buik, hurk in zodat je op je hurken zit, spring zo hoog als je kan omhoog en ga weer op je buik liggen. Dit is 1 burpee	**L:**	**1 minuut fietsen op je plek** Ga liggen op je rug met de benen in de lucht. Maak met je benen een fiets beweging op deze manier
M:	**10x opdrukken** Ga liggen op je buik, duw jezelf omhoog steun op je armen en laat je weer tot de grond zakken. Voordat je de grond raakt, duw je je weer omhoog	**N:**	**10x squats** Ga staan met je benen een beetje uit elkaar. Zak met je billen naar achteren zo ver mogelijk en kom weer omhoog. Let op: je knieën mogen niet voorbij je tenen komen als je zakt
O:	**5 lunges per been, 10 totaal** Ga staan met twee voeten naast elkaar. Stap met één voet naar voren en buig je knie. Je knie mag niet voorbij je tenen komen. Stap terug en doe hetzelfde met je andere been	**P:**	**10x een sit up** Ga op je rug liggen en trek je voeten naar je billen toe. Je knieën zijn nu gebogen. Kom met je schouders omhoog en ga met je borst richting je knieën. Laat je daarna weer zachtjes zakken op de grond.
Q:	**1 minuut fietsen op je plek** Ga liggen op je rug met de benen in de lucht. Maak met je benen een fiets beweging op deze manier	**R:**	**10x jumping jacks** Spring met de benen wijd en weer dicht en doe hetzelfde met je armen

Blijf in beweging met Hi5Ambacht

Beweeg alfabet

S:	**10x een sit up** Ga op je rug liggen en trek je voeten naar je billen toe. Je knieën zijn nu gebogen. Kom met je schouders omhoog en ga met je borst richting je knieën. Laat je daarna weer zachtjes zakken op de grond.	**T:**	**10 keer opdrukken op de bank of op een stoel** Ga zitten op een de bank of op een stoel. Zet je handen op de bank naast je benen neer. Zak langzaam aan de voorkant van de bank naar beneden tot je bijna op de grond bent, dus je dan weer rustig om hoog en ga weer zitten
U:	**30 seconde planken** Ga op je buik liggen, duw jezelf omhoog en steun op je armen. Houd deze houding vast	**V:**	**10x opdrukken** Ga liggen op je buik, duw jezelf omhoog steun op je armen en laat je weer tot de grond zakken. Voordat je de grond raakt, duw je je weer omhoog
W:	**1 minuut joggen** Joggen is rustig hardlopen. Doe dit 1 minuut op je eigen plek of 1 minuut op een plek waar je kan rennen	**X:**	**30 seconde 'muur zitten'** Ga met een rechte rug en gebogen knieën tegen de muur zitten
Y:	**5 squats met streksprong** Ga staan met je benen een beetje uit elkaar. Zak met je billen naar achteren zo ver mogelijk en kom weer omhoog door heel hoog te springen. Let op: je knieën mogen niet voorbij je tenen komen als je zakt	**Z:**	**30 keer knie heffen op de plek** Til één voor één je knie omhoog richting je buik, doe dit heel snel achter elkaar