

Wandeling 1 kilometer – Sportdag 10 september

Welkom bij de wandeling van 1 kilometer in je eigen buurt en omdat het een sportdag is hebben we verschillende opdrachten voor jullie bedacht, uiteraard zijn deze niet verplicht, maar wel heel leuk. Veel plezier!

We beginnen met onze rug naar de uitgang van **Stichting Moetiara Maloekoe**.

Daarna gaan we linksaf Godefridus van Heerstraat volgen (richting kerk), sla rechtsaf de Diederik van Havertstraat in. Loop linksaf de Haspengouw in.

Aan het eind van de straat zie je aan je linkerhand een zebrapad. Steek hier over en loop de straat in, deze heet Op de Was en gaat over in de Bronweg.

Aan je linkerhand ligt een plein: **plein Sint Petrusbanden**, waar je de opdrachten/oefeningen kunt doen.

Wanneer je klaar bent dan loop je de Langwaterstraat in naar rechts terug richting Molukse woonwijk.

De Langwaterstraat loopt door in een klein steegje en dan steek je de Demerstraat over en loop je over het grasveld (achter het bushokje) aan de Joseph Bachlaan.

Hier ligt **de Tiny Forest** oftewel **een mini bosje**. Ook hier hebben we een paar opdrachten voor jullie gemaakt.

Daarna loop je de Ridder van Heerstraat in en sla je linksaf de Burghtstraat in. Dan loop je de Haspengouw in (rechtsaf) en loop je door tot aan het einde van de Molukse woonwijk. Hier sla je linksaf de Henricus van Heerstraat in en zie je **Stichting Moetiara Maloekoe** weer liggen. Dit is het eindpunt van de wandeling.

We hopen dat je genoten hebt van de wandeling, de opdrachten/oefeningen en de leuke dingen die je tegen bent gekomen in je eigen buurt!

Opdrachten / Oefeningen

Plein Sint Petrusbanden

Bij de volgende opdrachten/oefeningen is het belangrijk om rustig door te ademen.

Plezier in bewegen staat voorop!

Belangrijke tip!: Hou het altijd **veilig** voor jezelf en voor je omgeving.

We geven hier 2 of 3 niveau's aan: van a naar c, b en c zijn moeilijkere en zwaardere varianten.

1. Oefening voor de beenspieren, kuiten en het evenwicht.



- a) Ga links van de rij paaltjes staan en plaats je rechter voet op het eerste paaltje. Zet je af en strek je rechter been op het eerste paaltje. Plaats je linker voet op de grond en zet je rechtervoet op het volgend paaltje. Halverwege ga je rechts van de rij paaltjes staan en wissel je je voeten/benen af.



Aangeboden door stichting Moetiara Maloekoe i.s.m. Equilibrium Maastricht



Wandeling 1 kilometer – Sportdag 10 september

Welkom bij de wandeling van 1 kilometer in je eigen buurt en omdat het een sportdag is hebben we verschillende opdrachten voor jullie bedacht, uiteraard zijn deze niet verplicht, maar wel heel leuk. Veel plezier!

- b) Ga links van de rij paaltjes staan en plaats je rechter voet op het eerste paaltje. Zet je af en strek je rechter been op het eerste paaltje. Plaats je linker voet op het volgend paaltje en zet je rechtervoet ernaast op de grond. Zet je af en strek je linker been en ga zo verder.
- c) Uitdagend: voor kinderen en sportieve, fitte mensen. Doe dezelfde oefening als bij b), maar dan springend.

2. Oefening voor het evenwicht en de beenspieren.



- a) Loop over deze paaltjes heen. Bij de grote palen maak je een zigzag beweging. Je kunt je vasthouden aan de grote palen.
- b) Erg uitdagend: zelfde oefening maar dan achteruit.
LET OP: Veiligheid staat voorop!!!

3. Oefening voor de romp en schoudergordel- en armspieren.



- a) Leg je handen op de boomstronk (hoe lager hoe zwaarder). Maak 10 'push ups'.
Tip: hou je lichaam zo recht als een plank.
- b) Zelfde met je handen zo laag mogelijk. Herhaal 2 x 8 x.
- c) Zelfde als bij b. en herhaal 3 x 8 x.

4. Oefening voor het evenwicht.



- a) Loop over deze paaltjes.
- b) Zelfde met de handen op je hoofd.
- c) Zelfde met de handen op je rug.

5. Oefening voor de romp en het evenwicht.



- a) Loop zigzaggend rond de paaltjes.
- b) Kun je dat ook doen met je ogen dicht?
- c) Kun je dat ook doen achteruit?



Wandeling 1 kilometer – Sportdag 10 september

Welkom bij de wandeling van 1 kilometer in je eigen buurt en omdat het een sportdag is hebben we verschillende opdrachten voor jullie bedacht, uiteraard zijn deze niet verplicht, maar wel heel leuk. Veel plezier!

6. Oefening voor de bovenbeenspieren.



- a) Zet 1 voet op een boomstronk en je brengt je lichaamsgewicht naar het voorste been: je voelt een rek aan de voorkant van je lies. Herhaal dit 5 x. Idem andere been. *Let op: je moet de tenen kunnen blijven zien van de voorste voet.*
- b) Zelfde oefening, herhaal 2 x 5 x.
- c) Zelfde oefening, herhaal 3 x 5 x.

7. Oefening voor de beenspieren en het evenwicht.



- a) Loop over deze kleine paaltjes en hou je vast aan de grote. Maak 1 ronde.
- b) Idem zonder je vast te houden met je handen.
- c) Loop in cirkels rond een grote paal en ga naar de volgende.

8. Oefening voor de beenspieren en kuiten.



- a) Loop deze trap op en af (je mag de trapleuning gebruiken als je je daardoor veiliger voelt). Herhaal dit 3 - 5 x.
- b) Zelfde oefening op de tenen.
- c) Zelfde oefening rennend.

Tiny Forest – mini bos

- 1. **Mindfulness oefening:** hier staan bankjes van verschillende hoogte. Kies een bankje en ga er op zitten. Neem de tijd om rond te kijken, wat zie je allemaal? Hoeveel verschillende bomen kun je onderscheiden? Hoeveel kleuren bloemen zie je? Neem eens de tijd om te ruiken; misschien ook als je midden tussen de bomen staat en als je wat verder weg staat van de bomen: is er verschil in geur?
- 2. **Oefening om je bovenbenen te versterken: 'squats':**
Kom overeind en sta rechtop – ga dan net doen alsof je wilt gaan zitten, als je het bankje bijna raakt kom je weer rechtop staan. Adem rustig door en herhaal deze beweging 10 x – neem even (adem)pauze en als het gaat herhaal je deze serie 3 x.
Niveau: Hoe lager het bankje, hoe zwaarder het wordt.

