



Kaarten workout

voor kinderen

HEELF
HEERLEN
DEWEEGT

Wat heb je nodig?

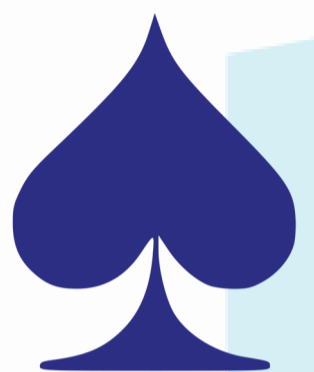
Een pak speelkaarten

Hoe werkt het?

Schud de kaarten door elkaar. Draai de eerste kaart om en voer de oefening uit die bij de kaart hoort.

Het getal dat op de kaart staat voor het aantal keren dat je de oefeningen moet uitvoeren.

Bij de aas, koning, boer en vrouw voer je een andere oefening uit.



Schoppen

Kickersprongen

Ga helemaal door je hurken. Houdt je rug recht en probeer zo hoog mogelijk omhoog te springen. Strek je helemaal uit als je naar boven springt.



Harten

Flamingo

Ga eerst op je rechterbeen staan. Het getal op de kaart staat voor het aantal seconde dat je op 1 been moet staan. Doe dit daarna ook met je linkerbeen.



Ruiten

Muur push up

Doe een push up tegen de muur aan. Ga iets van de muur staan en plaats je handen net iets onder schouderhoogte tegen de muur. Leun iets naar voren. Zak door je armen totdat je neus net niet de muur raakt en duw je dan weer terug.



Klaveren

Rennen op de plaats

Ren zo hard mogelijk, maar blijf op je plaats staan. Het getal dat op de kaart staat doe je x2. Dit zijn het aantal seconde dat je moet rennen op de plaats.



Aas

Hoofd, schouders, knie en teen

Doe deze oefening 10 keer! Raak eerst je hoofd aan met beide handen, dan je schouders, je knieën en tenslotte je tenen. Herhaal dit.



Vrouw

Stoel zitten

Ga 20 seconden met je rug tegen de muur zitten met je benen in 90 graden. Je zit nu op een denkbeeldige stoel.



Koning

Ster sprong

Hurk en raak je enkels aan. Spring nu als een ster omhoog, zo hoog mogelijk! Kom weer terug in hurkpositie en raak je enkels weer aan. Herhaal dit 10 keer.



Boer

Traprennen

Ren zo snel mogelijk de trap op en af! Deze oefening hoef je maar 1 keer uit te voeren.

Tip: dit spel kun je alleen spelen of met meerdere spelers.
Je kunt ook zelf oefeningen verzinnen bij de kaarten!