

Beweeg Ganzenbord challenge

Kom je op een meditatiefiguurtje? Sla een beurt over!

- 6** Gooi nog een keer
- 9** Ga 1 plaats terug
- 14** Ga 3 plaatsen vooruit
- 18** Ga naar 27
- 27** Ga 2 plaatsen vooruit
- 32** Gooi nog een keer
- 36** Ga 3 plaatsen vooruit
- 40** Gooi nog een keer
- 45** Ga 2 plaatsen terug
- 50** Gooi nog een keer
- 52** Ga 1 plaats terug
- 58** Ga terug naar 36
- 62** Ga 2 plaatsen terug
- 63** Je hebt gewonnen!

Start

9 10x armen naar voren zwaaien

6 10x op je hakken staan*

40 10 tellen op linker been staan

36 10x knie heffen vanuit zit

10x zittend linker been strekker

10x knie heffen vanuit zit

10x knie heffen vanuit zit

10x op je tenen gaan staan*

32 10x een vuist maken L + R

52 10x knie heffen vanuit zit

10x op je tenen gaan staan*

58 10x zij-waartse stappen maken

10x roei bewegingen

14 10x roei bewegingen

18 1 rondje om de tafel lopen

50 10x op je tenen gaan staan*

45 10x zittend rechter been strekken

1 rondje om de tafel lopen

52 5x hoofd, schouders, knie & teen aantikken

58 10x bovenlichaam buigen van links naar rechts

52 10x schouders optrekken

18 10 tellen op rechter been staan

10x zittend linker been strekken

52 10x schouders optrekken

27 10 tellen schouders naar achter draaien

10x arm buigen en strekken L + R

10x staan

10x rechter been op rechter been

10x opstaan uit stoel

10x armen naar voren zwaaien

*Stoel vasthouden