



# BEWEEG & DOE BOEK



Wat leuk dat je een kijkje neemt in dit boek. Het zijn rare tijden. Tijden waarin veel van je dagelijkse bezigheden niet meer mogelijk zijn. Wellicht zie je jouw familie minder. Of ga je niet meer zo vaak op pad als voorheen. Daardoor beweeg je wellicht minder en houd je ineens tijd over. Heel veel tijd! Soms is het dan lastig om iets te bedenken waarmee je je kan vermaken. Met dit Beweeg & Doe boek vol leuk ideeën helpt Team Sportservice je inspiratie op te doen.

Je vindt beweegactiviteiten van verschillende niveaus en (simpele) recepten, of gaat puzzelen met een woordzoeker. Zoek uit wat jij interessant vindt! En ben je handig met computer, laptop, mobiele telefoon of tablet? Zoek dan eens naar het YouTube-kanaal van Team Sportservice provincie Utrecht. Dit staat vol met allerlei beweeg- en creatieve activiteiten.

Veel plezier!

## INHOUD

Bewegen niveau 1	3
Bewegen niveau 1	4
Komkommerrolletjes	5
Bewegen niveau 2	6
Bewegen niveau 2	7
Bewegen niveau 2	8
Yoghurtrepen	9
Ontspannen	10
Puzzelen	12
Bewegen niveau 3	13
Bewegen niveau 3	14
Groentebloemen	15
Bewegen: Op zoek naar...	16

## BEWEGEN NIVEAU 1

### Rustig bewegen

#### Uitleg

Voer elke oefening 3 keer uit, voordat je naar de volgende gaat. Tijdens de oefening kan je je ogen sluiten. Je kunt deze oefeningen staand of zittend doen. Door de spieren aan te spannen krijg je een betere doorbloeding in het lichaam en ontstaat er achteraf een betere ontspanning van de spieren.

#### Oefeningen

- Span je vuisten, armen aan en trek je schouders omhoog en ontspan ze weer.
- Span je vuisten, armen aan, trek je schouders omhoog en span je borstspieren aan en ontspan ze weer.
- Span je vuisten, armen aan, trek je schouders omhoog, span je borst-en buikspieren aan en ontspan ze weer.
- Span je vuisten, armen, trek je schouders omhoog, span je borst-buik- en bilspieren aan en ontspan ze weer.
- Span je vuisten, armen, trek je schouders omhoog, span je borst, buik, billen en benen aan en ontspan ze weer.
- Span je vuisten, armen, trek je schouders omhoog, span je borst, buik, billen en benen aan en rol je voeten op om ze aan te spannen en ontspan ze weer.

## BEWEGEN NIVEAU 1

### Dagelijkse activiteiten

#### Uitleg

Van al je dagelijkse activiteiten kun je ook een spel maken! Op die manier beweeg je ongemerkt al best veel. Het aantal herhalingen van de oefeningen hieronder kun je zelf aanpassen. Probeer om er elke dag eentje te doen

Opstaan uit bed	3x
Een glas uit de kast pakken	5x
Gaan zitten en weer staan aan tafel	3x
De trap op en af lopen	2x
De tafel dekken en per keer één voorwerp meenemen	Loop zo vaak als nodig tot de tafel gedekt is (doe hetzelfde bij het afruimen)
Kijk je lievelingsprogramma en neem een woord in je hoofd. Wanneer dit woord gezegd wordt, moet je opstaan en weer gaan zitten!	Zo vaak als jouw woord genoemd wordt.



## KOMKOMMERROLLETJES

**Aantal personen** 4      **(Voor)bereidingstijd** 10 minuten

### Ingrediënten

1 komkommer  
1 bakje kruidenkaas  
1 pakje gerookte zalm (plakjes)  
Doosje satéprikkers

### Wat heb ik nodig

Mes  
Snijplank  
Satéprikkers  
Bord  
Dunschiller/kaasschaaf

### Zo maak je het

- Schil de komkommer met een dunschiller of kaasschaaf.
- Snijd met de dunschiller/kaasschaaf lange plakken van de komkommer.
- Snijd de plakjes zalm in repen die even breed zijn als de komkommer.
- Smeer de komkommer in met de kruidenkaas.
- Leg een reepje zalm op de kruidenkaas.
- Rol het plakje komkommer op en prik er een satéprikker in.
- Smullen maar!

### Variatietip

Probeer ook eens andere soorten smeer-sels zoals pesto of smeerkaas! Gebruik in plaats van zalm bijvoorbeeld eens kipfilet.

## BEWEGEN NIVEAU 2

### Beweegkaart

#### Uitleg

Probeer deze kaart uit te spelen door elke dag 1 of 2 spellen uit te voeren. Het aantal herhalingen van de oefeningen kun je zelf aanpassen. Begin bijvoorbeeld bij 3 herhalingen en breidt dit uit tot 10 herhalingen. Probeer om er elke dag eentje extra te doen en het aantal herhalingen te vermeerderen.

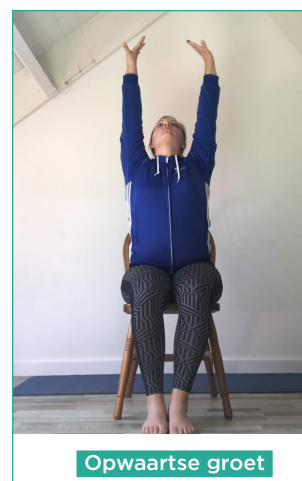
			
ga zitten en weer staan	til uw bovenbenen op	verplaats uw kopje	draai uw schouders
			
draai uw hand om uw hoofd	balanceer op één been	strek uw arm omhoog	draai uw handen
			
ga op uw tenen staan	draai met uw armen	rol uw voet af	hef uw knie

## BEWEGEN NIVEAU 2

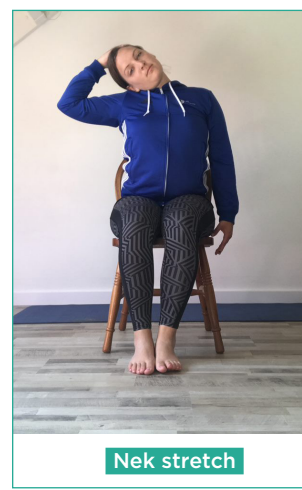
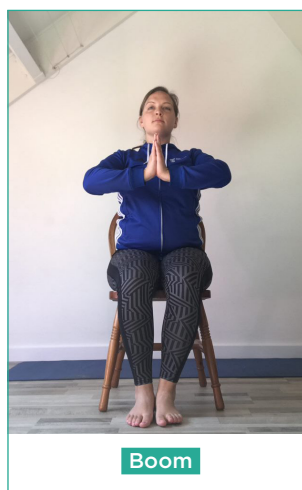
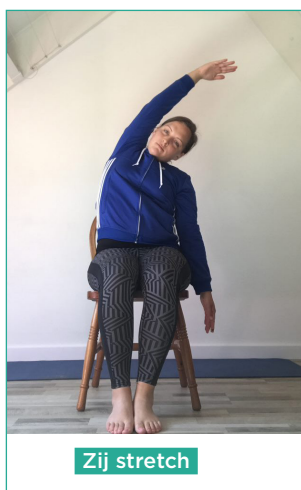
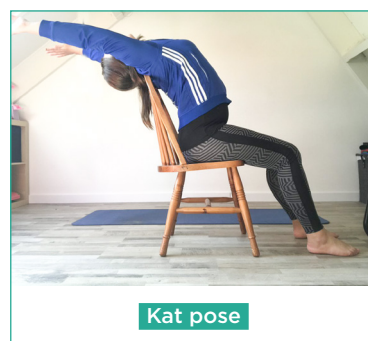
### Ontspannen op de stoel

#### Uitleg

Lekker zitten en tegelijk ontspannen. Kun jij alle onderdelen nadoen van onze buurtsportcoach? Probeer er elke dag minstens 4 te doen! Het aantal herhalingen van de oefening kun je zelf aanpassen. Probeer om er elke dag eentje extra te doen.



Probeer elke dag minstens 4 van deze oefeningen te doen!



## BEWEGEN NIVEAU 2

### Hersenkraakers

#### Uitleg

Kun je deze bewegingen nadoen? Het is goed voor je hersens om met de twee verschillende helften van je lichaam twee tegendraadse bewegingen uit te voeren. Probeer er elke dag minstens 1 te doen, zodat je hersens goed in gang worden gezet. Wissel af van kant, zodat de oefening door beiden hersenhelften is uitgevoerd. Het is tegelijkertijd inspannend voor de spieren, als ontspannend voor de geest.



Met de ene hand op het been **kloppen** en met de andere hand **wrijven**. Doe dit totdat het een paar keer is gelukt



Draai met het **onderbeen** in de lucht naar buiten en met de **onderarm** naar binnen. Doe dit totdat het een paar keer is gelukt.

Maak van de ene hand een **pistool** en de andere hand een **vredesteken** en wissel van kant. Doe dit 10 keer.



Draai met de armen de **teggengestelde richting** in (van je af en naar je toe draaien). Doe dit totdat het een paar keer is gelukt.



Raak met je duim al je vingers aan. Begin bij de linkerhand bij de wijsvinger en rechts bij de pink. Ga nu tegelijkertijd heen en weer en **raak elke vinger aan**. Doe dit 5 keer.

Probeer elke dag minstens 1 van deze oefeningen te doen!





## YOGHURTREPEN

**Aantal personen** 2    **(Voor)bereidingstijd** 10 minuten

### Ingrediënten

350 gram yoghurt  
2 eetlepels honing  
60 gram fruit (naar keuze)

### Wat heb ik nodig?

Vershoudfolie  
(Oven)schaal  
Vriezer  
Bord

### Zo maak je het

- Doe de vershoudfolie op de bodem van de (oven)schaal.
- Meng de yoghurt met de honing en giet dit in de (oven)schaal.
- Doe boven op het mengsel het fruit.
- Zet de schaal minimaal 3 uur in de vriezer. Voordat je de schaal uit de vriezer haalt, kijk even goed of alles bevroren is!
- Breek of snijd de repen in stukken
- Lekker snacken!

### Variatietip

Voeg dingen toe die je lekker vindt. Denk aan kokosnippers, andere soorten zaden, noten of fruit.

## ONTSPANNEN

### Rustgevende oefeningen

#### Vorbereiding

Zoek een fijn plekje op in huis waar je de oefeningen kan doen. Zorg voor een stevige stoel, een timer of stopwatch en voor rustgevende muziek (op de achtergrond). Bekijk de opdrachten vooraf.

#### Uitleg

Wat is ontspannen? Hoe ontspan jij? Denk na over de momenten dat jij echt ontspannen bent. Doe de oefeningen die jou kunnen helpen te ontspannen. Deze oefeningen kun je doen als je gaat slapen en het niet lukt om in slaap te vallen. Of als je tussen-door wil ontspannen.

#### Wat heb ik nodig?

Stoel

Timer of stopwatch

Rustgevende muziek

#### Oefening 1

Ga zitten op een stoel en doorloop de onderstaande stappen:

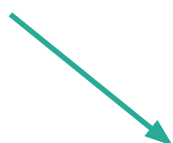
- Zet je voeten stevig op de grond of een verhoging.
- Richt je borstkas op, waardoor je rechtop gaat zitten.  
Hierdoor krijg je meer energie!
- Sluit je ogen.
- Focus je op je in- en uitademing.
- Blijf rustig doorademen, neem de tijd voor de ademhaling.
- Open rustig je ogen.

## Oefening 2

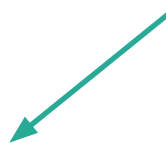
Ga zitten op een stoel en doorloop de onderstaande stappen:



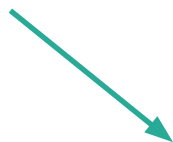
Draai je hoofd rustig in kleine rondjes links- en rechtsom.  
Breng je armen gestrekt omhoog en maak je lang.



Adem in en bij je uitademing ga je met je armen naar rechts. Je voelt de spieren aan de linkerkant van je lichaam nu oprekken.



Kom weer in een gestrekte positie met je armen omhoog en maak je lang.  
Adem in en bij je uitademing ga je met je armen naar links. Je voelt de spieren aan de rechterkant van je lichaam nu oprekken.  
Adem in en kom met je armen zijwaarts naar boven.



Kom bij de uitademing zo ver mogelijk naar voren.  
Herhaal deze oefening nog 2 keer.



Kom weer langzaam omhoog, wervel voor wervel tot dat je weer rechtop zit.  
Richt je borstkas op en doe je schouders naar achteren.

## PUZZELEN

### Woordzoeker

#### Uitleg

Zoek in de woordzoeker naar alle woorden onder de puzzel. Deze hebben allemaal iets met Team Sportservice te maken. Welke oplossing blijft er over? Veel succes!

S	D	N	O	F	N	E	N	E	S	S	A	W	L	O	V	R
G	Z	N	E	M	A	S	W	A	N	D	E	L	E	N	O	B
N	W	T	R	O	P	S	P	R	I	N	T	E	R	L	J	B
I	E	L	I	L	M	O	V	E	M	A	T	E	S	I	O	U
G	M	R	A	C	E	R	U	N	N	E	N	T	J	N	G	U
I	V	B	N	E	D	N	A	R	P	E	O	T	S	E	G	R
N	I	N	E	G	N	I	N	E	F	E	O	S	I	U	H	T
E	E	N	F	G	E	G	N	E	L	L	A	H	C	E	Z	S
R	R	E	I	Z	E	L	P	B	T	E	A	M	F	I	T	P
E	D	S	P	O	R	T	A	A	N	B	I	E	D	E	R	O
V	A	T	R	O	P	S	I	T	L	U	M	L	E	P	S	R
T	A	E	O	N	K	J	E	U	G	D	F	O	N	D	S	T
R	G	I	N	E	T	R	O	P	S	K	E	I	N	U	D	C
O	S	F	T	L	E	D	I	E	H	D	N	O	Z	E	G	O
P	E	B	E	T	S	P	O	R	T	W	E	N	S	E	N	A
S	A	U	A	N	E	S	S	E	L	G	E	E	W	E	B	C
L	K	W	S	R	E	G	I	L	L	I	W	J	I	R	V	H

BAL	SPEL
BEWEEGLESEN	SPORT
BUURTSPOORTCOACH	SPORTAANBIEDER
CHALLENGE	SPORTVERENIGING
FIETSEN	SPORTWENSEN
GEZONDHEID	SPRINTER
JEUGDFONDS	STOEPRANDEN
JOGG	TEAMFIT
LEUK	THUISOEFENINGEN
MOVEMATES	UNIEKSPORTEN
MULTISPORT	VOLWASSENENFONDS
ONLINE	VRIJWILLIGERS
PLEZIER	WANDELEN
RACERUNNEN	WATER
ROLSTOELBASKETBAL	ZWEMVIERDAAGSE
SAMEN	

## BEWEGEN NIVEAU 3

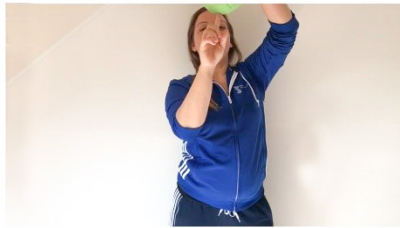
### Balvaardig

#### Uitleg

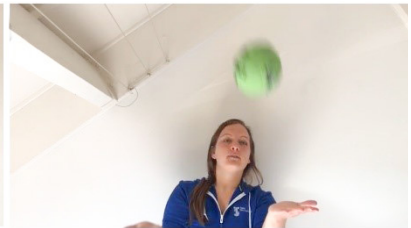
Kun je deze bewegingen nadoen? Probeer er elke dag minstens 2 te doen. Heb je geen goede bal? Je kunt ook een prop papier of aluminiumfolie gebruiken. Wil je het iets rustiger aan doen? Gebruik dan een opgeblazen ballon. Het aantal herhalingen van de oefening kun je zelf aanpassen. Probeer elke dag eentje extra te doen.



Speel de bal op en vang hem op je vuist



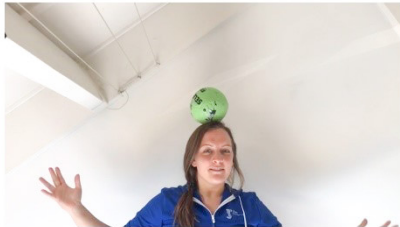
Draai de bal op je vinger



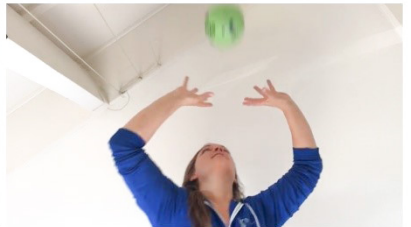
Speel de bal op met je platte handen heen en weer



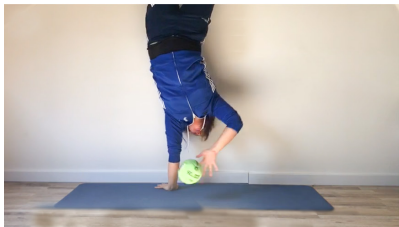
Speel de bal op met je platte hand; maak een halve draai



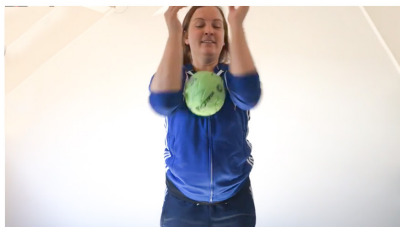
Houd de bal zo lang mogelijk op je hoofd



Speel de bal volleyballend omhoog



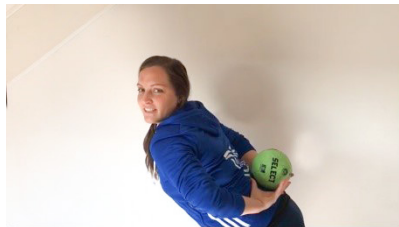
Maak een handstand en gooi de bal weg



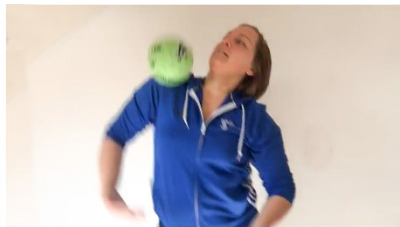
Gooi de bal omhoog en vang hem tussen je ellebogen



Gooi de bal met je voeten op en probeer hem te vangen



Gooi de bal omhoog en vang hem achter je rug



Probeer de bal met je schouder omhoog te tikken



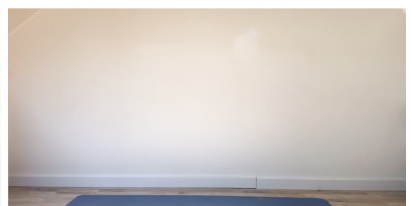
Rol de bal over je schouder naar je hand



Gooi de bal omhoog en vang hem tussen je knieën



Tik de bal in de lucht en ga staann vanuit zit



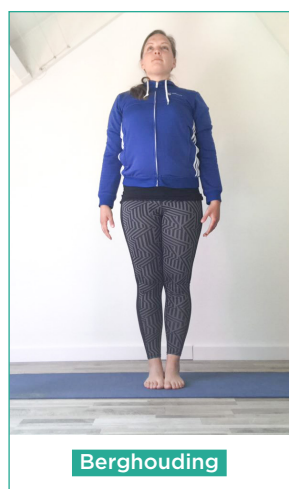
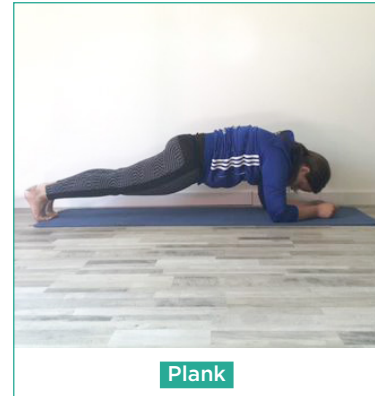
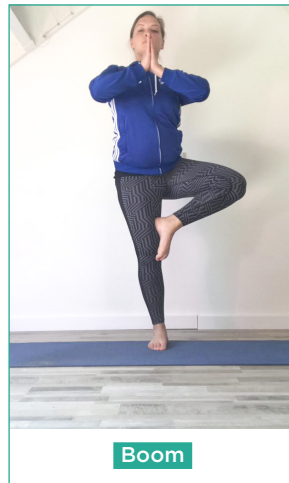
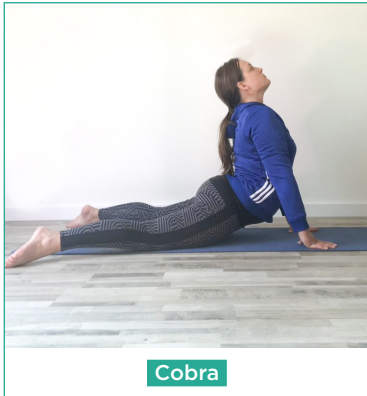
Verzin je eigen kunstje!

## BEWEGEN NIVEAU 3

### Ontspannen vanuit stand

#### Uitleg

Heerlijk ontspannen voor lichaam en geest! Kun jij alle onderdelen nadoen van onze buurtsportcoach?





## GROENTEBLOEMEN

**Aantal personen** 4    **(Voor)bereidingstijd** 10 minuten

### Ingrediënten

4 blokjes kaas  
4 plakjes komkommer  
4 plakjes winterpeen (wortel)  
4 snoeptomaten  
4 radijsjes

### Wat heb ik nodig?

Mes  
Snijplank  
Satéprikkers  
Bord of glas

### Zo maak je het

- Maak bloemen van de wortel en komkommer met een uitsteekvormpje of een mes.
- Snijd de tomaatjes schuin doormidden.
- Snijd de radijsjes in plakjes.
- Pak de blokjes kaas en de satéprikkers.
- Pak een satéprikker en doe hier een blokje kaas op.
- Doe de tomaatjes en radijsjes op het blokje kaas. Dit zijn de bloemblaadjes.
- Eindig met een bloem van komkommer en een bloem van wortel.

### Variantietip!

Probeer eens andere soorten groenten, zoals courgette of paprika! Gebruik een plakje worst in plaats van de tomaten.

## BEWEGEN: OP ZOEK NAAR...

### Uitleg

Ben je het wandelen na al die weken een beetje beu geworden?

Of vind je elke wandeling juist nog steeds even leuk?

Geef een extra dimensie aan je ommetje door onderstaande checklist af te vinken tijdens je wandeling. Net als vroeger 'speurneusje' spelen. Kom jij alles tegen?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bankje in een voortuin | <input type="checkbox"/> Koe (kalfje)          |
| <input type="checkbox"/> Bij                    | <input type="checkbox"/> Rode bloem            |
| <input type="checkbox"/> Bootje                 | <input type="checkbox"/> Schaap (lammetje)     |
| <input type="checkbox"/> Bruine hond            | <input type="checkbox"/> Schommel              |
| <input type="checkbox"/> Eend                   | <input type="checkbox"/> Sloot                 |
| <input type="checkbox"/> Gele bloem             | <input type="checkbox"/> Verkeersbord fietspad |
| <input type="checkbox"/> Groene auto            | <input type="checkbox"/> Vlinder               |
| <input type="checkbox"/> Grote vogel            | <input type="checkbox"/> Voetbalveld           |
| <input type="checkbox"/> Kat                    | <input type="checkbox"/> Vogelnestje           |
| <input type="checkbox"/> Kleine vogel           | <input type="checkbox"/> Witte bloem           |