



Thuis Opdrachten – week 1

Opdracht 1: Evenwicht

Blaas een ballon op en probeer die zo vaak mogelijk hoog te houden....

... staand op je linker been



Beste score:

... staand op je rechter been



Beste score:

... in een zweefstand



Beste score:

Opdracht 2: Lenigheid

Probeer deze houdingen voor 20 seconden na te doen. Het maakt niet uit als je niet helemaal in de houding zit: ga zo ver als je kan (en dus niet te ver!)



Gelukt? Ja/nee



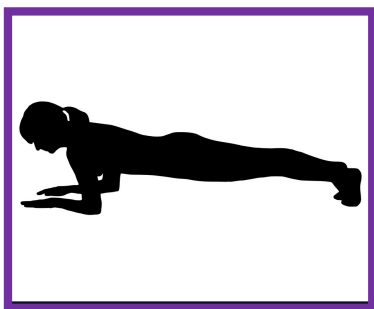
Gelukt? Ja/nee



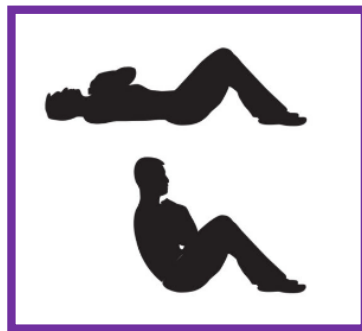
Gelukt? Ja/nee

Opdracht 3: Kracht

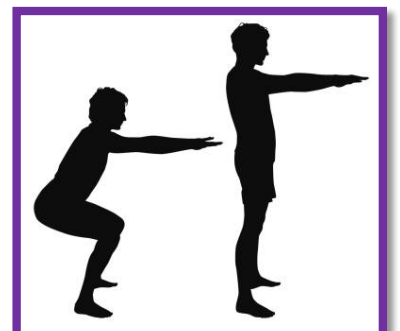
Voer de volgende opdrachtjes uit....



15 seconden plank



10 x sit-up



10 x squat