



elke dag
zo goed
mogelijk



Klaar voor de koningsstrijd



Koningsspelen

De koning moet goed voor zijn land zorgen. Hierbij moet hij zijn lichaam goed trainen, zodat hij altijd zijn balans kan houden. Dit doet hij elke ochtend als hij opstaat. Doen jullie vandaag met zijn oefeningen mee?

Materiaal

- Geen

Activiteit

1. De begeleider vertelt welke oefeningen er gedaan gaan worden
2. De cliënten doen deze oefeningen na

Oefeningen:

- 5 seconden met de ogen dicht staan
- 5x op de tenen staan en terug
- 5x de voeten iets breder dan schouder breedte en weer op de tenen staan en terug
- 5x een rondje op de plek draaien
- De ene voet recht voor de ander zetten. De hak tegen de tenen en zo lang mogelijk blijven staan
- 10x op een rustig tempo knie heffen
- Waar mogelijk 2x 5 seconden op één been staan
- Koninklijk zwaaien met de armen
- Hand op je hoofd neerleggen

Te makkelijk?

- Probeer alles met de ogen dicht

Te moeilijk?

- Laat de deelnemers de activiteit vanaf een (rol) stoel de oefeningen uitvoeren.