

Thuis trainingen - GV Wilskracht – Rhenen  
Versie 6-4-2020

**Belangrijk!**

Hieronder staan verschillende oefeningen, van makkelijk tot moeilijk. Soms staat er bij hoe vaak je een oefening kunt doen, andere keren mag je dit zelf bedenken.

Denk altijd aan je veiligheid! Doe alleen de oefeningen die je kan. Twijfel je? Doe het dan niet. We zien je over een tijdje graag heel en gezond terug in de gymzaal.

Controleer bij elke oefening of je voldoende ruimte hebt om de oefening te doen.

Heb je een vraag, of wil je een foto of filmpje met ons delen? Stuur ons een berichtje via Facebook of Instagram. Veel plezier!

## Thuis training 1

Start	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lees eerst de tekst op bladzijde 1.</li> <li>➤ Nodig: ruimte, evt. matje, muur, stoel/bank/stevig object</li> </ul>
Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Doe 5 minuten lang één of meerdere van de onderstaande oefeningen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hardlopen, touwtje springen, trampoline springen, trappen op/af rennen (als je dit veilig kunt, springen of dribbelen op je plek, spreid sluit springen.</li> </ul> </li> <li>➤ Armen zwaaien (vooruit, achteruit en tegengesteld)</li> <li>➤ Polsen en enkels draaien</li> <li>➤ 30 seconde planken</li> <li>➤ 30 seconde ligsteun</li> <li>➤ 10x squat → streksprong</li> <li>➤ 10x opdrukken</li> <li>➤ 10x knipnessen (van ruglig naar hurkzit)</li> </ul>
Lenigheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Staan bij een muur of stoel/tafel. Been zwaaien; 10x voor-achter en 10x zijwaarts. Wissel hierna van been.</li> <li>➤ Spreidzit met gestrekte tenen. 10 seconde reiken naar je linkerbeen, rechterbeen en naar voren met rechte rug.</li> <li>➤ Spreidzit met tenen naar je toe. 10 seconde reiken naar je linkerbeen, rechterbeen en naar voren met rechte rug.</li> <li>➤ Langzit (zitten met benen bij elkaar). 10 seconde reiken naast je linkerbeen, naast je rechterbeen en naar voren met rechte rug.</li> <li>➤ Staan met je voeten bij elkaar. 10 seconde reiken naast je linkerbeen, naast je rechterbeen, voor je tenen en achter je voeten.</li> <li>➤ 3x bruggetje uitduwen. Let op rechte armen en benen, voeten bij elkaar.</li> </ul>
Handstand	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 10 seconde spinnetje bij de muur. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinnetje met 1 been in de lucht</li> <li>• Spinnetje op 1 hand</li> <li>• Zijwaarts lopen in spinnetje</li> <li>• Voor en achteruit lopen in spinnetje</li> </ul> </li> <li>➤ Halve handstand. Leg je voeten op een stoel/bank/iets. Maak een halve handstand waarbij je handen, schouders en billen recht boven elkaar staan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halve handstand met 1 been in de lucht. Wissel van been.</li> </ul> </li> <li>➤ Handstand bij de muur. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moeilijker: handstand maken zonder de muur te raken. Of blijven staan in handstand zonder de muur te raken.</li> </ul> </li> <li>➤ Lopen in handstand.</li> </ul>
Radslag	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Radslag oefenen. Denk aan: eerst staan met voeten bij elkaar en armen langs oren. Daarna grote stap naar voren, radslag maken.</li> <li>➤ Variaties: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Op 1 arm</li> <li>○ Vanuit hoge knie zit.</li> <li>○ Eindigen in zweefstand of op je tenen of op 1 been.</li> <li>○ Vanuit zit. Langzit maken met 1 been gestrekt en 1 been gebogen. Als je linkerbeen gebogen is, dan zet je je linkerhand achter je neer. Als je rechterbeen gebogen is, dan zet je je rechterhand achter je neer. Maak een radslag.</li> </ul> </li> </ul>

Balk / balans	<p>Zoek een lijntje op of teken een balk met stoepkrijt. Draag schoenen als je dat fijn vindt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Loop 5x heen en weer over de balk. Loop op je tenen vooruit, achteruit en zijwaarts. Armen langs oren</li> <li>➤ Spring met twee voeten, vooruit en achteruit</li> <li>➤ 5x zweefstand op linkerbeen én rechterbeen</li> <li>➤ 5x halve draai sprong of hele draai sprong</li> <li>➤ 5x halve of hele pirouette (linksom, rechtsom, vooruit, achteruit)</li> <li>➤ 5x streksprong</li> <li>➤ 5x loopsprong – kattesprong</li> <li>➤ 5x sisonne</li> <li>➤ Oefen koprol, handstand of radslag op je balk. Leg iets zachts neer indien nodig.</li> </ul>
Tot slot	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oefen split, spagaten en bruggetje nog een keer.</li> </ul>
Vrij	Oefen waar je zin in hebt 😊.

## Thuis training 2

Start	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lees eerst de tekst op bladzijde 1.</li> <li>➤ Nodig: ruimte, evt. matje, muur, stoel/bank/stevig object</li> </ul>
Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Doe 5 minuten lang één of meerdere van de onderstaande oefeningen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hardlopen, touwtje springen, trampoline springen, trappen op/af rennen (als je dit veilig kunt, springen of dribbelen op je plek, spreid sluit springen).</li> </ul> </li> <li>➤ Armen zwaaien (vooruit, achteruit en tegengesteld)</li> <li>➤ Polsen en enkels draaien</li> <li>➤ 15x van plank → ligsteun → plank → ligsteun etc</li> <li>➤ 15x enkels hoog laag terwijl je staan (platte voet naar op je tenen, hakken raken steeds net niet de grond als je laag bent)</li> <li>➤ 15 seconde knieheffen</li> <li>➤ 30 seconde ligsteun → doe hoofd, schouders, knie en teen</li> <li>➤ 15x spreid sluit springen</li> </ul>
Lenigheid	<p>Doe de oefeningen met allebei je benen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lig op je rug, steun op je onderarmen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwaai je been 10x op (grond-schouder). De ene zwaai is je been gestrekt, de andere zwaai gebogen.</li> <li>• Draai 5 grote rondjes met je been.</li> </ul> </li> <li>➤ Lig op je zij. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwaai je been 10x op (grond-schouder). De ene zwaai is je been gestrekt, de andere zwaai gebogen.</li> <li>• Draai 5 grote rondjes met je been.</li> </ul> </li> <li>➤ Zit op handen en knieën. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwaai je been gestrekt 10x op.</li> <li>• Zwaai je been gebogen 10x op. (Misschien kun je met je voet je hoofd aanraken?)</li> </ul> </li> <li>➤ Halve split; zitten op 1 knie met 1 been gestrekt in split.</li> <li>➤ Halve spagaat; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zit hoog op je knieën, zet 1 been voor je en rek. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Variant; buig achterover</li> </ul> </li> <li>• Strek nu je voorste been en reik naar je voet</li> </ul> </li> <li>➤ 3x bruggetje uitduwen. Let op rechte armen en benen, voeten bij elkaar.</li> </ul>
Balk / balans	<p>Zoek een lijntje op of teken een balk met stoepkrijt. Draag schoenen als je dat fijn vindt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Loop 5x heen en weer over de balk. Loop op je tenen vooruit, achteruit en zijwaarts. Armen langs oren</li> <li>➤ Hinkel vooruit en achteruit</li> <li>➤ Hazensprongen; handen en voeten op de balk. Zet eerst je handen naar voren en spring er met je voeten achteraan. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variant: met 1 hand of 1 voet, achteruit, zij</li> </ul> </li> <li>➤ Opsprong; <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Oefen ophurken, opspreiden, opspringen met 1 been of 2 benen of met halve draai.</li> </ul> </li> <li>➤ Zweefstand met been voor, zijwaarts en achterwaarts <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variant: in 1 keer door van zweefstand voor → zij → achter</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ V-zit (zitten op billen met gestrekte benen, handen achter billen op de balk of zijwaarts in de lucht)</li> <li>➤ 5x fouettedraai (been achter, zwaai been naar voren en draai om)</li> <li>➤ 5x streksprong</li> <li>➤ 5x spagaatsprong</li> <li>➤ Oefen koprol, handstand, radslag, arabier, boogje etc op je balk. Leg iets zachts neer indien nodig.</li> </ul>
Basis	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 10 seconde kommetje buiklig</li> <li>➤ 10 seconde kommetje ruglig</li> <li>➤ 10x omrollen van buiklig naar ruglig zonder dat handen, armen en voeten de grond raken</li> <li>➤ 10 seconde kaars vasthouden <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Varianten; handen in de zij, handen op de grond, armen langs oren, armen volledig los</li> <li>○ Varianten; spreid-sluit, spagaat, in voeten klappen</li> </ul> </li> </ul>
Tot slot	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oefen split, spagaten en bruggetje nog een keer.</li> </ul>
Vrij	Oefen waar je zin in hebt 😊.

## Thuis training 3

Start	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lees eerst de tekst op bladzijde 1.</li> <li>➤ Nodig: ruimte, evt. matje, muur, stoel/bank/stevig object, bal (of bolletje sokken)</li> </ul>
Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Doe 5 minuten lang één of meerdere van de onderstaande oefeningen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hardlopen, touwtje springen, trampoline springen, trappen op/af rennen (als je dit veilig kunt, springen of dribbelen op je plek, spreid sluit springen.</li> </ul> </li> <li>➤ Armen zwaaien (vooruit, achteruit en tegengesteld)</li> <li>➤ Polsen en enkels draaien</li> <li>➤ 10 seconde ligsteun → 10 seconde zijwaartse ligsteun (steunen op 1 arm) → 10 seconde ligsteun met buik omhoog → 10 seconde zijwaartse ligsteun (andere arm)</li> <li>➤ 15x opdrukken</li> <li>➤ 30x knieheffen en hakken billen afwisselen (knie – knie – hak – hak etc)</li> <li>➤ Staan met armen zijwaarts. Kleine rondjes draaien. Rondjes steeds iets groter maken totdat armen langs oren zwaaien.</li> <li>➤ 5x zijwaarts lopen in squat heen en 5x zijwaarts lopen in squat terug</li> </ul>
Lenigheid	<p>Doe de oefeningen met allebei je benen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Staan bij muur/tafel/stoel. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10x been gestrekt naar achteren + zijwaarts opzwaaien</li> <li>• 10x been gebogen opzwaaien (voet richting hoofd)</li> <li>• Schouders rekken door</li> </ul> </li> <li>➤ Staan met rug tegen muur, armen zijwaarts. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10x been gestrekt naar voren opzwaaien (grond → schouder)</li> <li>• 10x been gestrekt zijwaarts opzwaaien (grond → schouder)</li> </ul> </li> </ul>
Loopscholing	<p>Zorg dat je voldoende ruimte hebt, bijvoorbeeld buiten (maar niet op een plek waar (te veel) andere mensen zijn). Kies een stukje waar tussen je de oefeningen gaat doen, bijvoorbeeld twee bomen. Doe elke oefeningen heen en terug.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rustig rennen</li> <li>➤ Zitten in hoge kniezit; eerst langzaam armbewegingen rennen maken, daarna steeds sneller</li> <li>➤ Sprinten</li> <li>➤ Kruispas</li> <li>➤ Achteruit rennen</li> <li>➤ Zijwaartse aansluitpassen</li> <li>➤ Knieheffen met 1 been</li> <li>➤ Lunges (grote stap waarbij achterste knie steeds net de grond aan tikt)</li> </ul>
Bruggetje & boogje achterover	<p>Gebruik een matje, matras of iets zachts als je dat fijn vindt!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 10 seconde bruggetje staan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variant; bruggetje staan met 1 been gestrekt in de lucht</li> </ul> </li> <li>➤ Ga met je rug naar de muur staan, armen langs oren. Ga achterover totdat je handen de muur raken. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variant: doe dit met 1 voet op een stoel (hierdoor is 1 been hoog)</li> <li>• Moeilijker; loop met je handen naar beneden totdat je in bruggetje op de grond staat.</li> </ul> </li> <li>➤ Maak een bruggetje bij de muur.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handen bij de muur → loop met je hangen omhoog</li> <li>• Voeten bij de muur → loop met je voeten omhoog</li> </ul> <p>➤ Staan met armen langs oren → ga achterover totdat je in bruggetje staat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doe hetzelfde maar nu met 1 voet op een stoel/tafel/verhoging</li> </ul> <p>➤ Maak een spagaathandstand bij de muur, 1 voet mag de muur raken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moeilijker: ga naar tiktak. Maak een spagaat handstand en zet je voet steeds op een lager voorwerp.</li> </ul> <p>➤ Lukken de bovenstaande oefeningen? Ga staan met 1 been op een stoel/tafel, armen langs oren. Ga achterover en maak een boogje achterover.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moeilijker: andere been, meerdere boogjes achter elkaar, combinatie met een ander element, boogje vanuit zit, beenwissel tijdens je boogje, eindig in zweefstand, eindig op je tenen, probeer het op een lijntje/balk.</li> </ul>
Balk / balans	<p>Zoek een lijntje op of teken een balk met stoepkrijt. Draag schoenen als je dat fijn vindt.</p> <p>➤ Staan op 1 been in passe parallel (teen bij knie).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10x been strekken en buigen</li> <li>• 10x been uitdraaien van voor naar zij</li> <li>• 10x enkel strekken (van platte voet naar staan op tenen)</li> </ul> <p>➤ In hurkzit vooruit, achteruit en zijwaarts over de balk lopen</p> <p>➤ Staan op 1 been. Oefeningen met bal (of bolletje sokken)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal gooien en vangen met 1 hand</li> <li>• Bal stuiten en vangen</li> <li>• Bal overgooien van de ene naar de andere hand. Moeilijker: 2 ballen</li> <li>• Bal hoog houden met je knie (en vangen met je handen)</li> <li>• Buig voorover; laat de bal rondjes rondom je enkel rollen terwijl je op 1 been blijft stilstaan</li> <li>• Gooi de bal, maak een sprong (kies er zelf een) en vang hierna de bal weer op.</li> </ul>
Tot slot	➤ Oefen split, spagaten en bruggetje nog een keer.
Vrij	Oefen waar je zelf zin in hebt. 😊

## Thuis training 4

Start	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lees eerst de tekst op bladzijde 1.</li> <li>➤ Nodig: ruimte, evt. matje, muur, stoel/bank/stevig object</li> </ul>
Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Doe 5 minuten lang één of meerdere van de onderstaande oefeningen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hardlopen, touwtje springen, trampoline springen, trappen op/af rennen (als je dit veilig kunt, springen of dribbelen op je plek, spreid sluit springen).</li> </ul> </li> <li>➤ Armen zwaaien (vooruit, achteruit en tegengesteld)</li> <li>➤ Polsen en enkels draaien</li> <li>➤ 30 seconde ligsteun; verplaats je handen steeds voor-achter en links-rechts</li> <li>➤ 15x schommelen in buiklig</li> <li>➤ 10x opdrukken terwijl je in spinnetje bij een muur staat</li> <li>➤ 15 seconde kommetje ruglig (armen en benen los van de grond)</li> <li>➤ 10x buiklig – streksprong</li> <li>➤</li> </ul>
Lenigheid	<p>Doe de oefeningen met allebei je benen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Staan op 1 been met handen op de grond. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10x been opzwaaien (achterwaarts en zijwaarts)</li> </ul> </li> <li>➤ Staan in spreidstand <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 seconden reiken naar linkervoet, rechervoet, midden voor en midden achter</li> <li>• Armen opzwaaien <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beide armen tegelijk naar voren en opzij zwaaien</li> <li>▪ 1 arm tegelijk naar voren en opzij opzwaaien</li> </ul> </li> <li>• Handen aan de grond. Enkels strekken (van platte voeten naar op de tenen)</li> <li>• 1 been buigen, andere been rekken (zijwaarts rekken)</li> </ul> </li> </ul>
Loopscholing	<p>Doe de onderstaande oefeningen op je plek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 10 seconde knieheffen met armen boven je hoofd</li> <li>➤ 15 seconde hakken – billen</li> <li>➤ 10x knieheffen; bij elke 3<sup>e</sup> keer stop je en sta je even stil</li> <li>➤ 15 seconde op je allersnelst dribbelen</li> <li>➤ Zoek een lijntje of leg een touwtje neer. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10x voor-achter met twee voeten tegelijk over het touwtje springen</li> <li>○ 10x links-rechts met twee voeten tegelijk over het touwtje springen</li> <li>○ 10x voor-achter met voeten omstebeurt over het touwtje springen</li> <li>○ 10x links-rechts met voeten omstebeurt over het touwtje springen</li> </ul> </li> </ul>
Handstand	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 5x handstand (bij muur of los en blijven staan)</li> <li>➤ Handstand heffen bij muur (rug tegen muur) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Varianten: vanuit spreidstand of hurkzit, met schouders tegen muur</li> </ul> </li> <li>➤ Heffen oefenen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Staan met rug naar de muur (halve of hele meter bij de muur vandaan). Maak een spreidstand. Steun op je handen. Hef je benen en zet je voeten tegen de muur. Probeer je benen steeds hoger tegen de muur te zetten.</li> <li>○ Doe hetzelfde als hierboven maar nu met je voeten bij elkaar. Probeer te heffen met rechte benen.</li> </ul> </li> <li>➤ Varianten (check wat je veilig kan doen!)</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Koprool – handstand heffen – doorrollen (of meerdere achter elkaar)</li> <li>○ Tuintrampoline: met voeten springen naar handstand (benen gespreid of gesloten)</li> </ul>
Balk / balans	<p>Zoek een lijntje op of teken een balk met stoepkrijt. Draag schoenen als je dat fijn vindt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Maak je eigen balkoefening.</li> </ul>
Tot slot	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oefen split, spagaten en bruggetje nog een keer.</li> </ul>
Vrij	Oefen waar je zin in hebt. 😊

## Thuis training 5

Start	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Lees eerst de tekst op bladzijde 1.</li><li>➤ Nodig: ruimte, evt. matje, muur, stoel/bank/stevig object</li></ul>
Warming-up	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Doe 5 minuten lang één of meerdere van de onderstaande oefeningen<ul style="list-style-type: none"><li>• Hardlopen, touwtje springen, trampoline springen, trappen op/af rennen (als je dit veilig kunt, springen of dribbelen op je plek, spreid sluit springen.</li></ul></li><li>➤ Armen zwaaien (vooruit, achteruit en tegengesteld)</li><li>➤ Polsen en enkels draaien</li><li>➤</li></ul>
Lenigheid	Doe de oefeningen met allebei je benen.
Loopscholing	○
Handstand	
Balk / balans	Zoek een lijntje op of teken een balk met stoepkrijt. Draag schoenen als je dat fijn vindt.
Tot slot	➤ Oefen split, spagaten en bruggetje nog een keer.
Vrij	Oefen waar je zin in hebt. 😊

## Thuis training X

Start	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lees eerst de tekst op bladzijde 1.</li> <li>➤ Nodig: ruimte, evt. matje, muur, stoel/bank/stevig object</li> </ul>
Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Doe 5 minuten lang één of meerdere van de onderstaande oefeningen             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hardlopen, touwtje springen, trampoline springen, trappen op/af rennen (als je dit veilig kunt, springen of dribbelen op je plek, spreid sluit springen.</li> </ul> </li> <li>➤ Armen zwaaien (vooruit, achteruit en tegengesteld)</li> <li>➤ Polsen en enkels draaien</li> <li>➤</li> </ul>
Lenigheid	Doe de oefeningen met allebei je benen.
Loopscholing	○
Handstand	
Balk / balans	Zoek een lijntje op of teken een balk met stoepkrijt. Draag schoenen als je dat fijn vindt.
Tot slot	➤ Oefen split, spagaten en bruggetje nog een keer.
Vrij	Oefen waar je zin in hebt. 😊