










# MINIEMEN

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<p><b>Springen</b></p>  <p>Opwarming: touwspringen: Zet een leuk liedje op en spring gedurende het liedje. Leg het touw op de grond: 1) spring er voorwaarts over en rugwaarts terug( 20X) 2) spring zijwaarts over het touw (20X) 3) Zet 1 voet over het touw, wissel de voeten door te springen (20X) 4) sta recht: buig zijwaarts links en rechts ( 15x)</p>  <p>Herhaal alles 3 keer.</p>	<p><b>Tafelpingpong</b></p>  <p>Gebruik een tafel en een pingpongbal. Speel pingpong met de bal, zonder paletten. Gooi de bal naar de overkant, de bal moet 1 keer botsen op de tafel. De persoon aan de andere zijde probeert de bal te vangen en gooit terug.</p>	<p><b>Duurloopje</b></p> <p>Loop buiten op een rustig tempo 3X 8 minuten aan een stuk.</p>	<p><b>Stoeloefeningen</b></p> <p>Opwarming: Zet een up tempo liedje op en loop ter plaatse ( zolang liedje duurt) Plaats een stoel in de kamer: 1) Sta 15 keer recht en ga terug zitten. 2) Doe hetzelfde maar spring nu recht ( 15X)</p>  <p>3) Breng afwisselend linker, rechter voet al springend tegen de stoel. ( 15X)</p>  <p>4) handen-voetensteun: 15 X door de armen zakken.</p> 	<p><b>Buikspieroefen met een WC rol</b></p> <p>Opwarming: Loop 5 keer de trap op en af. 1) planken: 3X 15 seconden: let op je houding: niet doorzakken, billen en buik opspannen.</p>  <p>2) handen-voetensteun, leg de WC rol voor je tussen je handen: tik afwisselend met linker / rechterhand de WC rol. ( 20X)</p>  <p>3)ruglig, WC rol tussen je voeten: breng je benen zo gestrekt mogelijk naar boven ( 10X)</p>  <p>Herhaal alles 3X.</p>	<p><b>Samen dansen</b></p> <p>1) Volksdansen rond de tafel op : 't Smidje van Laïs</p> <p><a href="http://www.youtube.com/watch?v=hz5RtnyBEEU">www.youtube.com/watch?v=hz5RtnyBEEU</a></p> <p>2) stap rond de tafel en zwaai met je armen ( volledig rond) 3) stap rond de tafel en breng je benen zo gestrekt zo hoog mogelijk 4) snelwandelen rond de tafel 5) zo snel mogelijk achterwaarts rond de tafel gaan</p> <p>Herhaal alles 5 keer.</p>	<p><b>Wandelen Lopen Skaten Steppen</b></p> <p>Buiten met de familie</p>