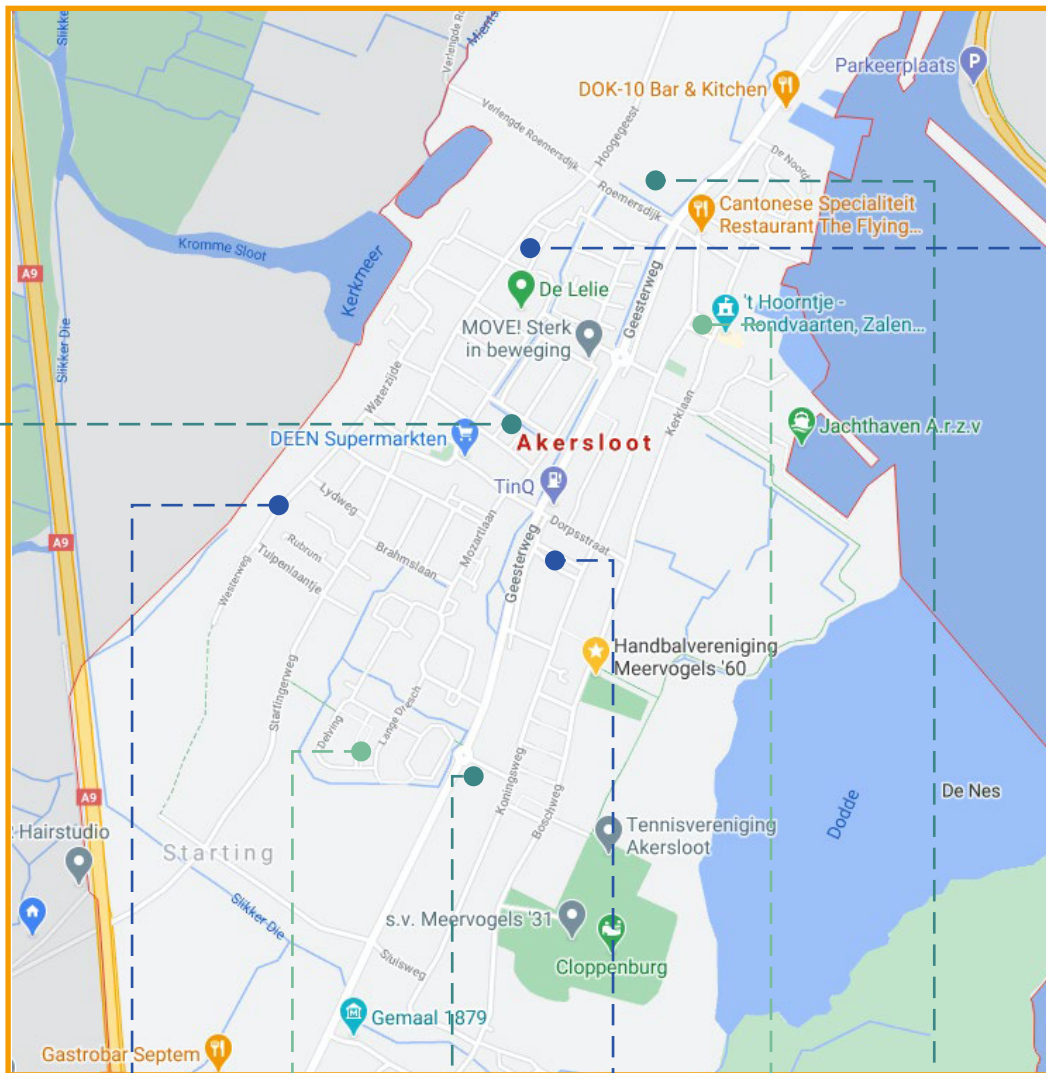


BEWEEGKAART AKERSLOOT (leeftijd 10-100 jaar)



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Begin bij lokatie 1 en voer opdracht 1 uit (herhaal alle opdrachten 3 keer!), trim door naar lokatie 2, hier voer je opdracht 2 uit en zo door naar 8. Op de achterkant kun je lezen welke opdrachten je moet doen bij de lokaties, succes!

ZET HEM OP!!!



1

BEETHOVENSTRAAT

- A. Loop snel naar boven en aan de andere kant naar beneden!
- B. Loop snel naar boven, 2 stappen omhoog, 1 naar beneden, andere kant naar beneden (10 x)
- C. Ga zijwaarts omhoog, stap L, R en sluit bij (5 x L, dan 5 x R)



2

WESTERWEG

- A. Mountainclimbers (10 x)
- B. Ga zitten op de bank en weer staan, armen vóór (10 x)
- C. Ga net niet zitten op de bank en weer staan, armen vóór (10 x)



3

DELVING

- A. Klim aan de buitenkant van de boot rondom, raak de grond niet aan (3 x)
- B. Schuif van boom naar boom
- C. Optrekken (10 x)



4

ROTONDE GEESTERWEG

- A. Opdrukken (6x)
- B. Squats (30 x)
- C. Opdrukken tegen de bank (10 x)



5

JULIANAPLEIN

- A. Kikersprongen om het klimtoestel heen (3 x)
- B. Naar andere zijde Hertenkamp stap op de bank, knie op en terug (10 x L en 10 x R)
- C. Schuif zijwaarts voor banken langs, heen en weer (10 x)



6

WILHELMINAPLEIN

- A. Zigzag tussen de rood/witte paaltjes door rondom het plein (3 x)
- B. Ga op n bankje liggen, trek knieën op en terug (10 x)
- C. Tempo, rondje om boom, dan sprint naar volgende boom (10 x)



7

ROEMERSDIJK

- A. Schuiven. Schuif van paal naar paal (30 seconden)
- B. Hoe hoog kan je springen? Tik de lat aan!
- C. Burpies (20 x)



8

BUURTWEG

- A. Bokkie sprong over de blauwe paaltjes (3 x)
- B. Handen aan de zijkant bank. Hup met twee benen zijwaarts over de bank (L en R)
- C. Hangen aan de buis, voeten los (30 sec)



GOED GEDAAN!