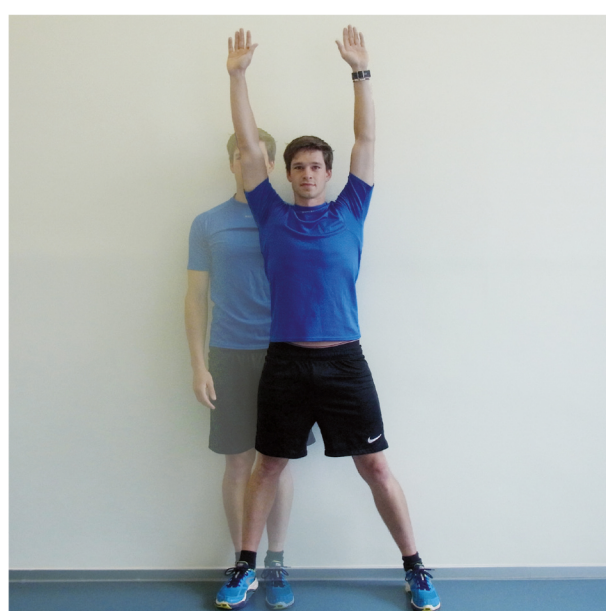


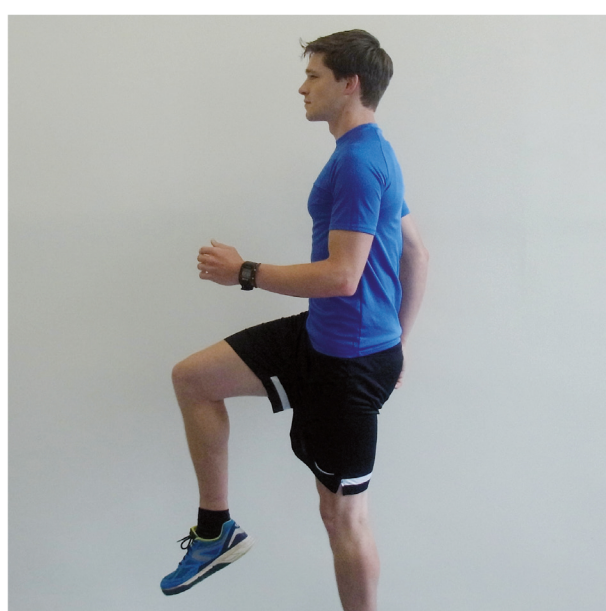


Vlaamse Organisatie voor
Internationale Volkssporten

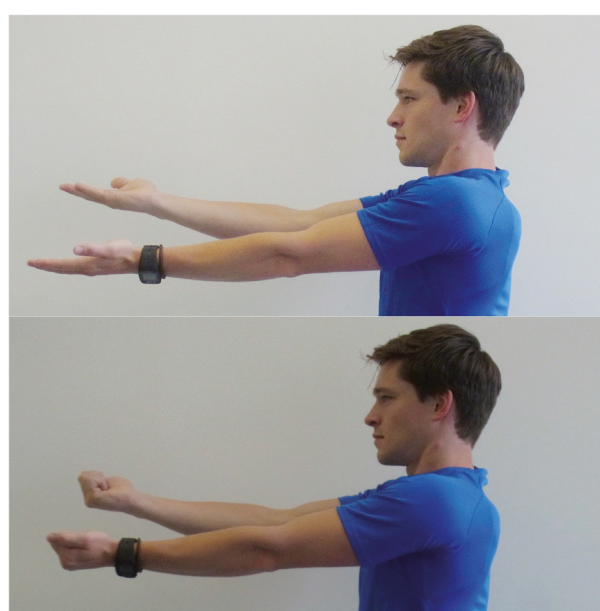
OPWARMINGS OEFENINGEN



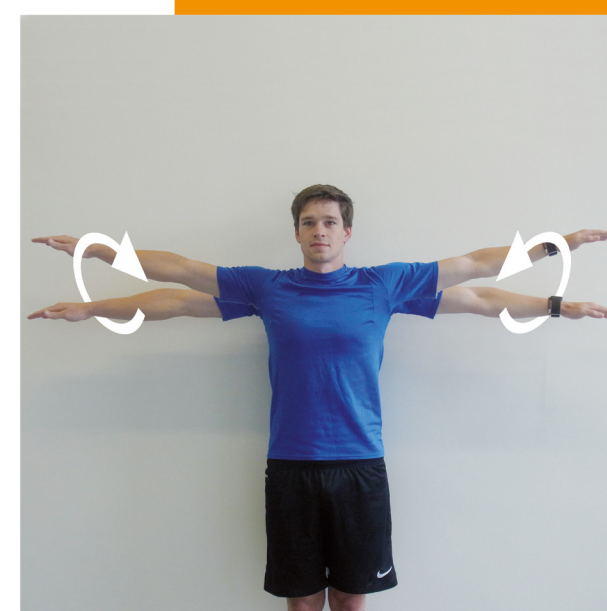
Zet 1 stap zijwaarts met het linkerbeen en hef beide armen tegelijk omhoog tot boven het hoofd. Doe dit 20 keer aan beide zijden afwisselend. Alternatief: doe de zijwaartse pas al springend.



Stap ter plaatse en hef de knieën hoog. Beweeg daarbij uw armen mee. Herhaal dit 3 x 20 keer. Alternatief: drijf het tempo op.



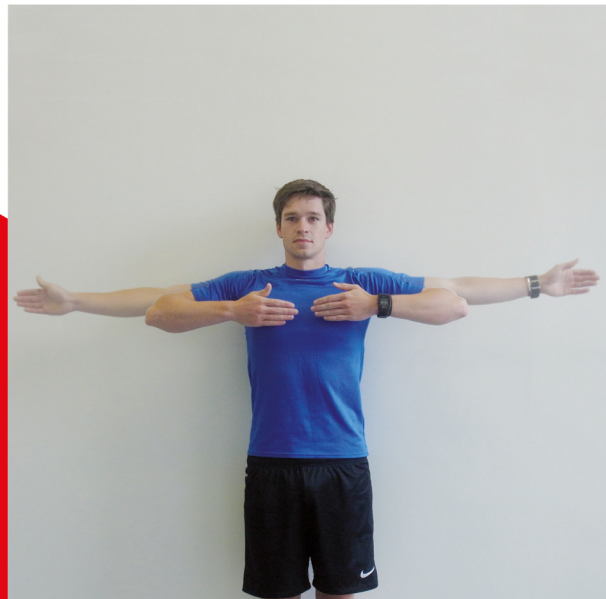
Hou de armen gestrekt met de handpalmen naar boven en open en sluit de handen. Doe dit 2 x 20 keer.



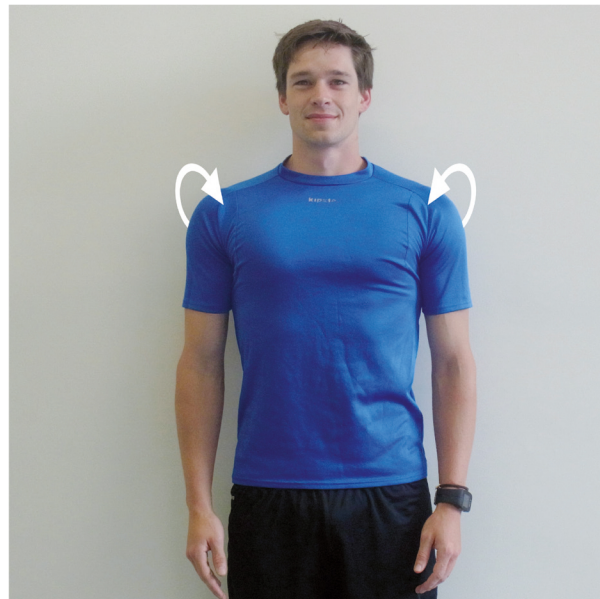
Strek de armen opzij en maak kleine cirkelbewegingen. Doe dit 3 x 20 keer naar voor en naar achter.



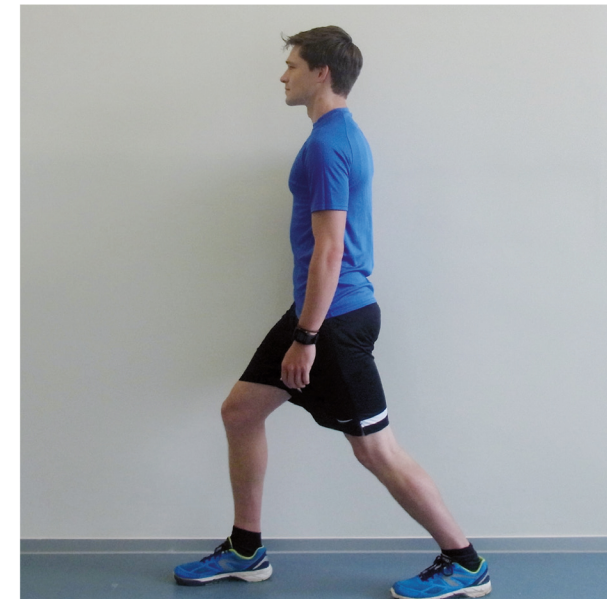
Strek de rechterarm tot boven het hoofd en draai deze 10 keer naar voor en naar achter. Hetzelfde voor uw linker arm. Doe dit 3 x.



Afwisselend de armen strekken en naar de borst brengen. Herhaal dit 3 x 20 keer.



Draai de schouders ontspannen 20 keer naar voor en 20 keer naar achter. Hou daarbij de armen ontspannen langs het lichaam. Herhaal dit 2 x.



Uitvalspas rechterbeen naar voor, buig een beetje door en hou 5 tellen aan. Herhaal dit met het linkerbeen. Doe dit langs beide zijden afwisselend 10 x.

GEZOND SPORTEN



PETANQUE FEDERATIE VLAANDEREN vzw



SPORT.
VLAANDEREN

www.viv-sport.be | info@viv-sport.be