

Sport & Spot-rally

COMENIUS



+/- 4,5 km

sport
n
brussel



Vind volgende punten op het parcours en voer de opdrachten zo goed mogelijk uit.



Step ups

Stap 10x op en af de grote betonblok onder de "N".

Kan jij ook?

10x op en af de blok springen?



Evenwichtsoefening in het park

Wandel 5x voorwaarts heen en terug over de muur.

Kan jij ook?

5 x voorwaarts heen en achterwaarts terug wandelen?



Zijwaarts lopen

Kijk naar GC de Platoo en loop zijwaarts van links naar rechts en terug. Doe dit 10x.

Kan jij ook?

Dezelfde oefening met gebogen benen (squatpositie)?



Trappenlopen

Loop trede per trede tot boven aan de ingang van de basiliek.

Kan jij ook?

In zo weinig mogelijk stappen tot boven geraken?



Op de muur klimmen

Klim op de muur, start zo laag mogelijk.



Lenigheidsoefening

Leg je linkerbeen vooraan op de bank. Hou je beide benen gestrekt en probeer de tenen van je linkervoet aan te raken met je beide handen. Herhaal de oefening met je rechterbeen.

Kan jij ook?

Dezelfde oefening met je been op het hoge gedeelte van de bank?



Evenwicht op gele bol

Sta 30 seconden op 1 been op de gele bol

Kan jij ook?

30 seconden op je andere been staan?

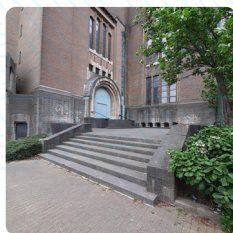


Sprintje

Loop zo snel mogelijk van de witte lijn tot aan de ingang van het sportcomplex

Kan jij ook?

Achterwaarts tot aan de ingang sprinten?



Opdrukken

Plaats je handen om de zwarte omheining, bepaal zelf je hoogte en druk 10x op.

Kan jij ook?

Je voeten op de omheining plaatsen en je handen op de grond en dan 10x opdrukken?

