

Boksen met gewichtjes



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Houd je rechter vuist parallel aan de rechter kant van je hoofd terwijl je je linker arm strekt in een hoek van 90 graden
2. Wissel dit af met je armen
 - a. Herhaal dit 5 set van 10 herhalingen
3. Ga staan in een veilige omgeving
4. Kijk vooruit en haal je handen naar je wangen

Doel:

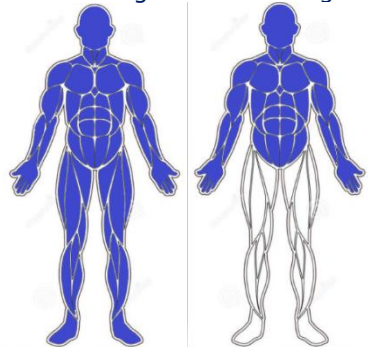
Het doel is om functioneel bezig te zijn met je armen. Hierbij worden de schouders en je triceps aangepakt.

Materiaal:

- 2 gewichtjes (500 gram)
- 2 gewichtjes (1Kg)

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Zorg dat je de gewichtjes horizontaal in je hand houdt
- Zorg dat je je ene hand pas naar voren haalt als de ander terug is

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** pak een hoger gewicht in je hand
- **Makkelijker:** probeer met zonder of met een lager gewicht