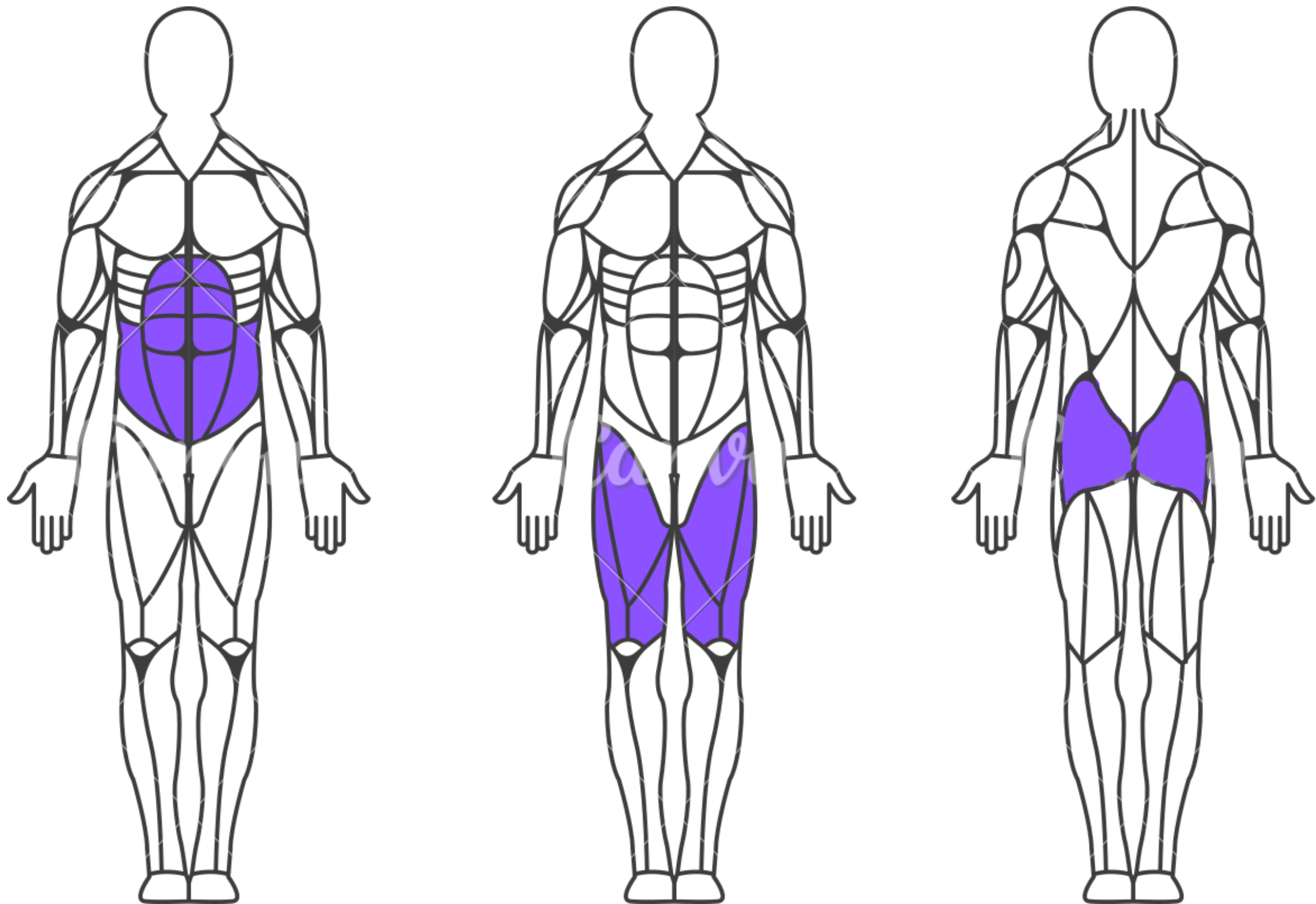


BBB

Buik, Benen, Billen



In deze BBB les zitten 12 leskaarten met oefeningen. Je zet deze uit doormiddel van een circuitje.

Opbouw training:

- **10 min. warming-up**
- **circuit: 1 min. per oefening, 30 sec. rust**
- **Tijdens 30 sec. rust doordraaien**
- **10 min. cooling down**

- **Totale lesduur: 38 min.**

Donkey kick



Materialen:

- Yogamatje

Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Rust op je ellebogen
- Duw je been omhoog
- Laat je been zakken houding 1



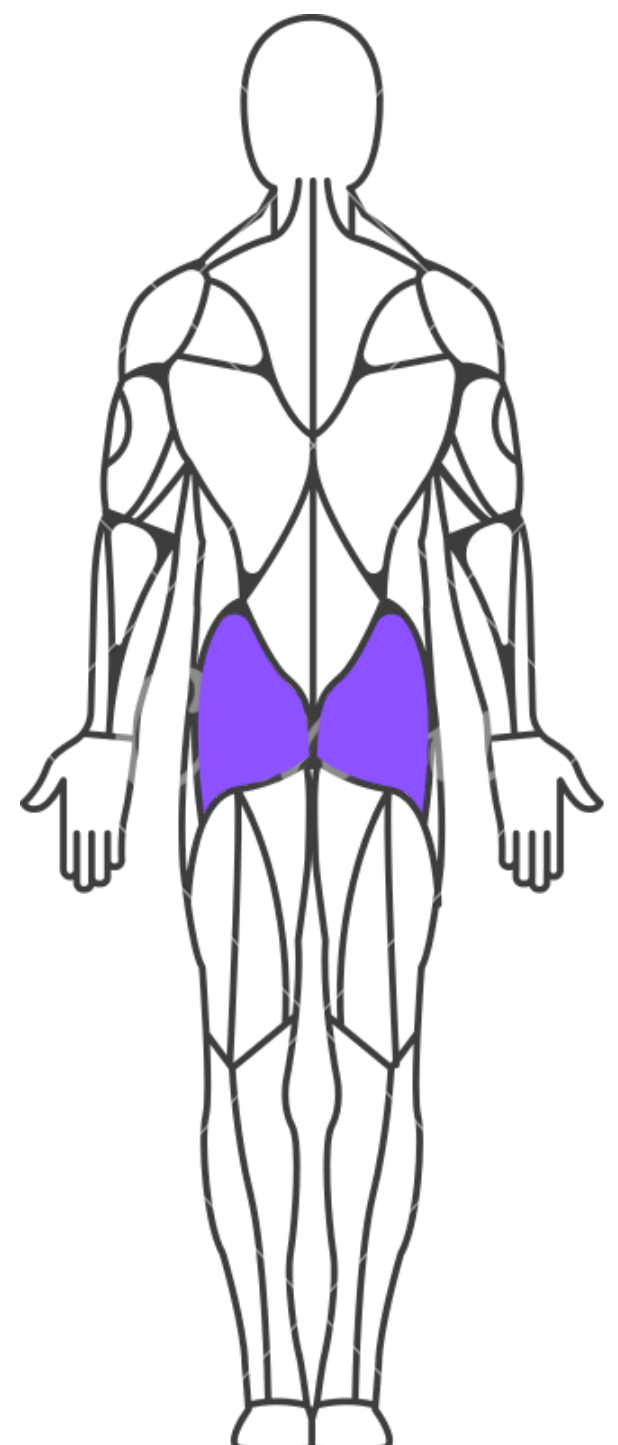
Let op: Verander om de minuut van been



Duw snel je been omhoog



**GEZOND &
GELUKKIG
ZWARTEWATERLAND**



Brug oefening



Materialen:

- Yogamatje

Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Rust op je ellebogen
- Duw je been omhoog
- Laat je been zakken houding 1



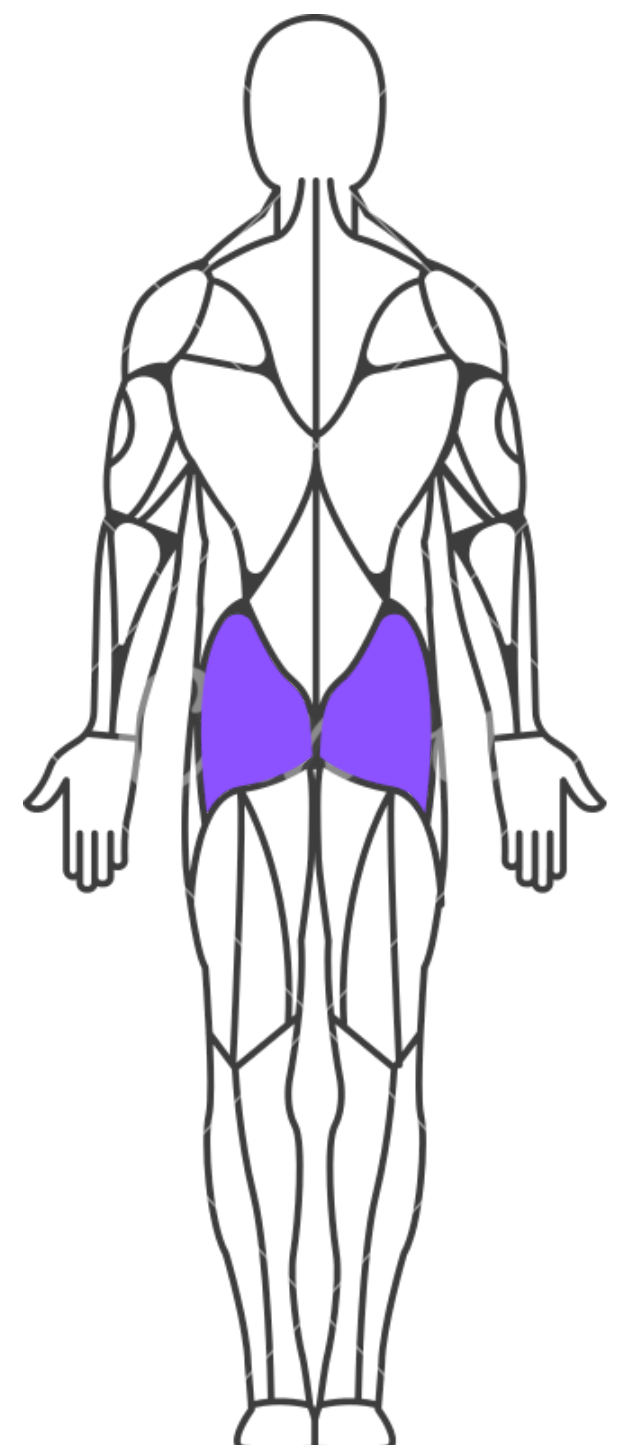
Let op: Verander om de minuut van been



Duw snel je been omhoog



**GEZOND &
GELUKKIG
ZWARTEWATERLAND**





Squat

Materialen:

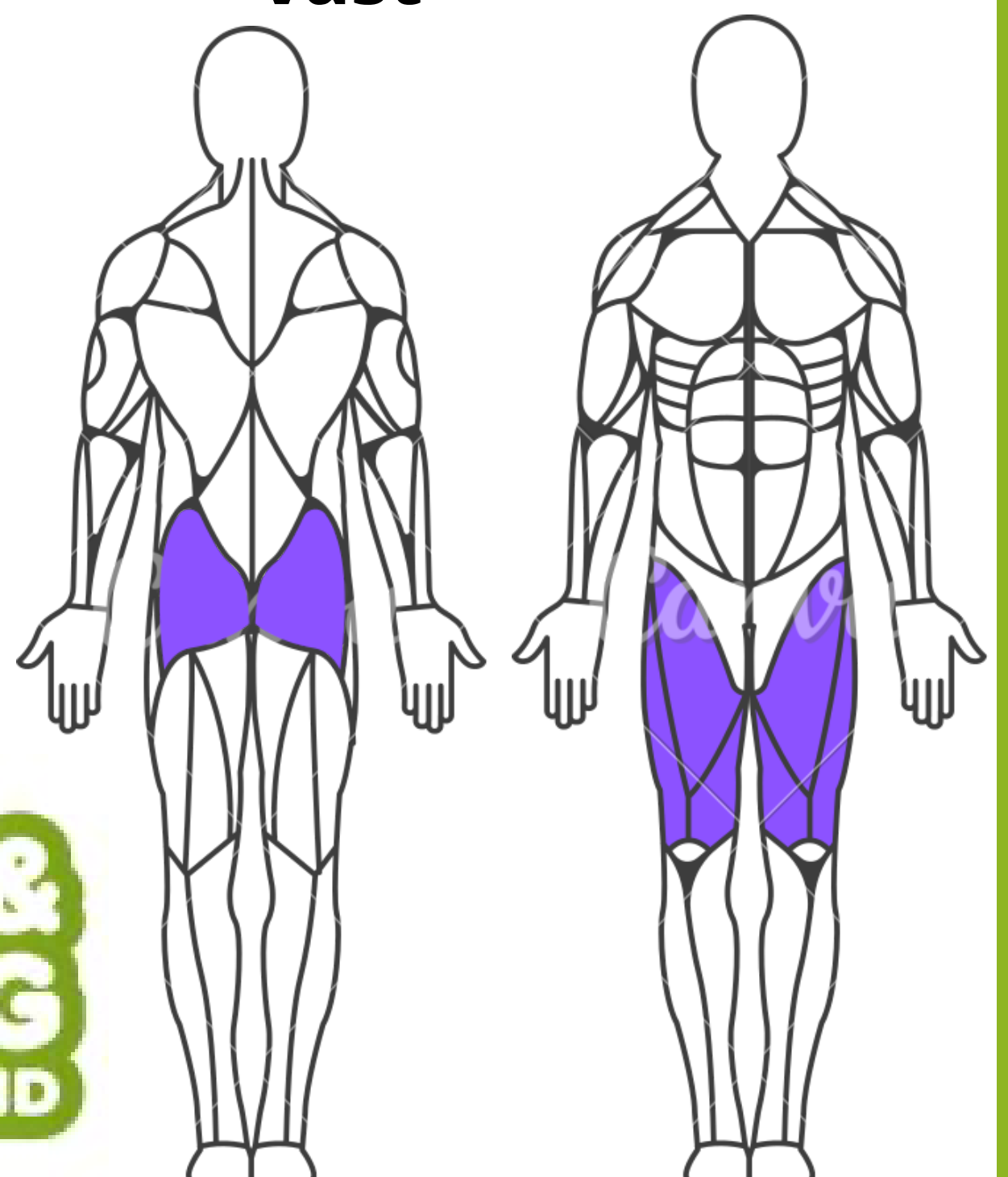
- NVT

Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten breed uit elkaar
- Zak rustig door je benen
- Hou deze houding vast



Let op: je knieën niet voorbij je tenen en gewicht op de hakken





Wall-sit

Materialen:

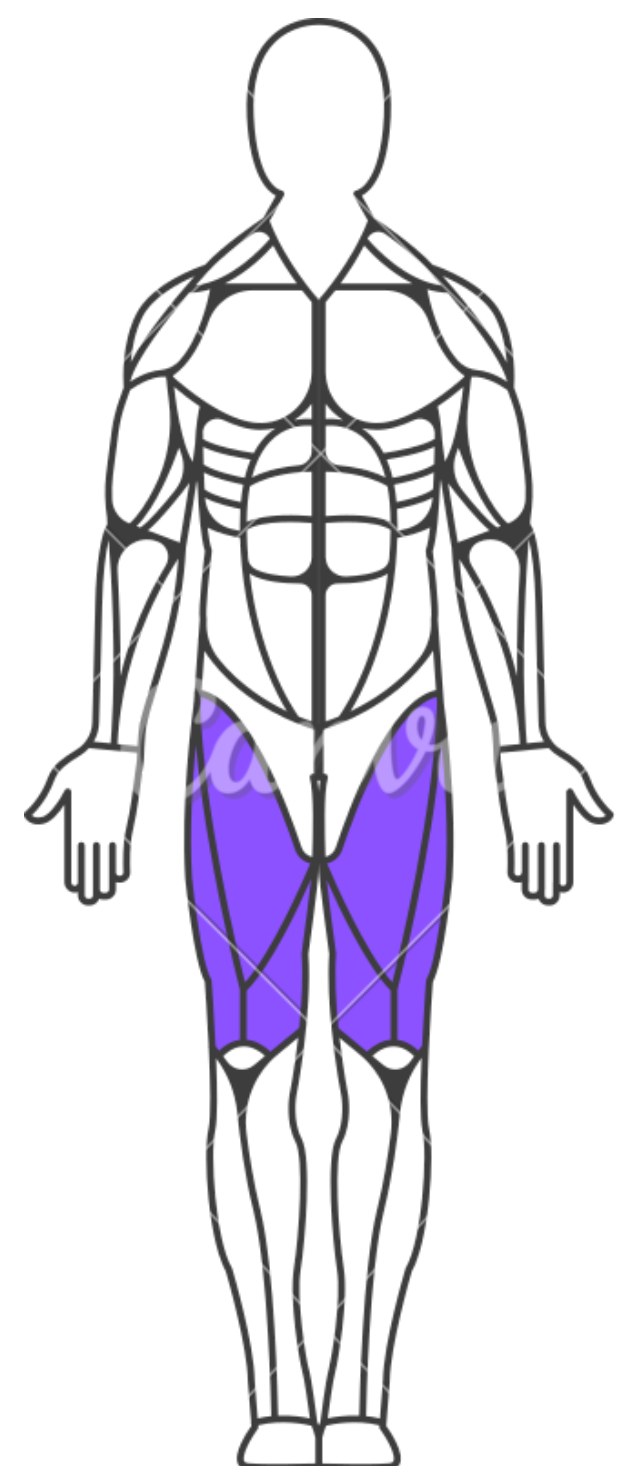
- Sportcontainer

Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Zit in 90 graden houding
- Hou deze houding vast



Let op: hou je benen in een 90 graden houding



**GEZOND &
GELUKKIG
ZWARTEWATERLAND**



Kettlebell Squat

Materialen:

- Kettlebell of flesje water



Uitleg oefening:

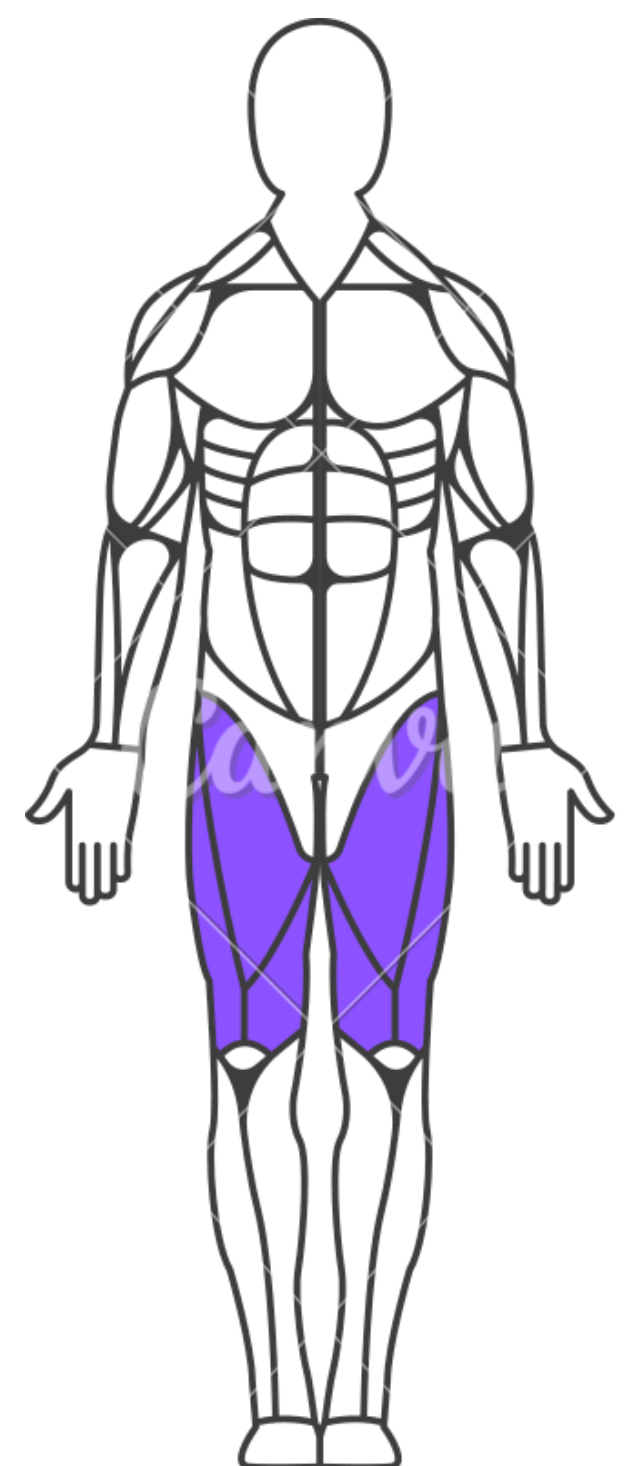
- Start in houding 1
- Armen lang en benen breed uit elkaar
- Zak rustig door je benen billen naar achter
- Duw jezelf omhoog



**Let op: knieën niet voorbij je tenen.
Hou je rug recht.**



**Verander het gewicht dat je in je
handen hebt.**





Bulgarian split squat

Materialen:

- Sportcontainer

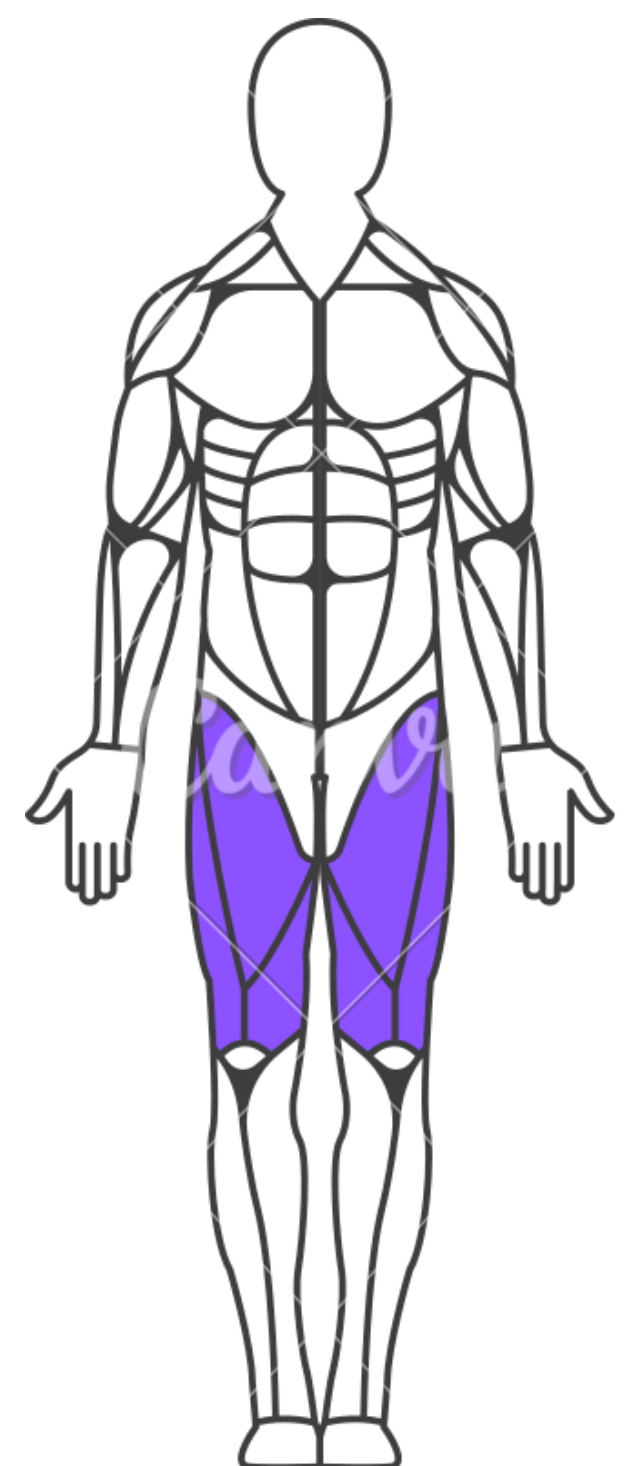


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Achterste knie gebogen, voorste been recht
- Zak rustig door je benen
- Duw jezelf omhoog



Let op: voorste knie niet voorbij je tenen





Lunges

Materialen:

- eventueel de sportcontainer

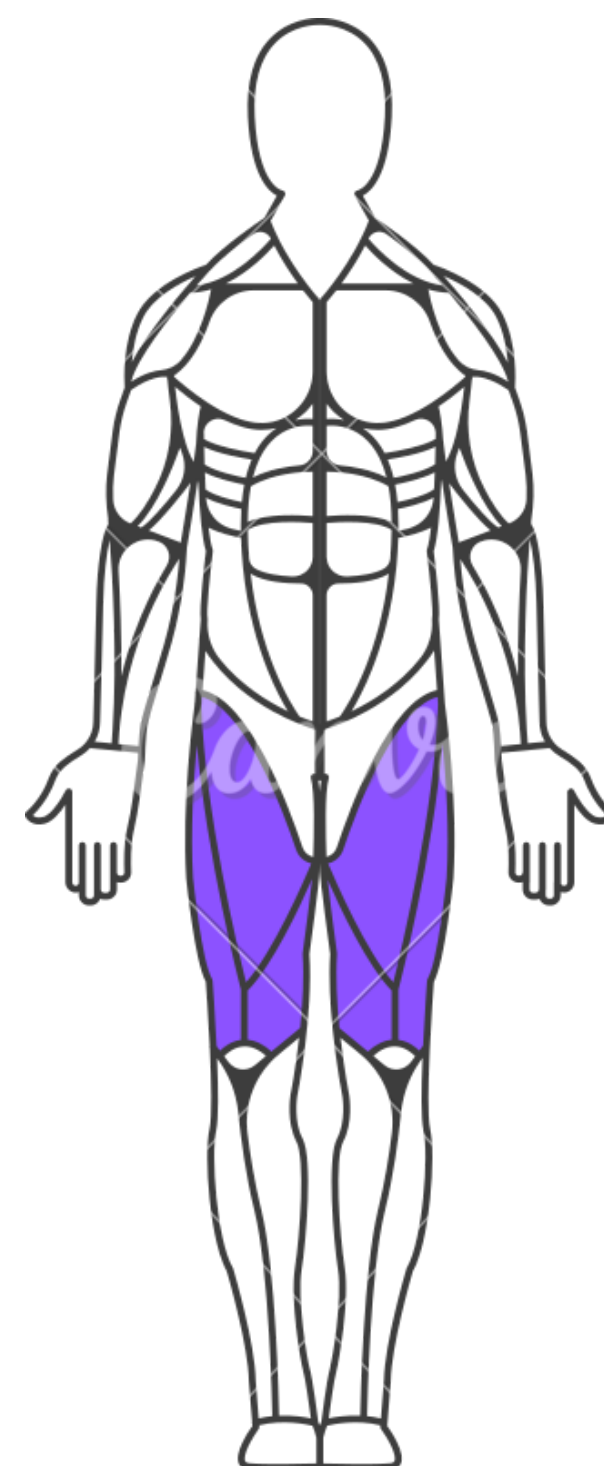


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Benen achter elkaar
- Zak rustig door je benen
- Duw jezelf omhoog



Let op: voorste knie niet voorbij je tenen





Kuit oefening

Materialen:

- Yogamatje
- Weerstandsband

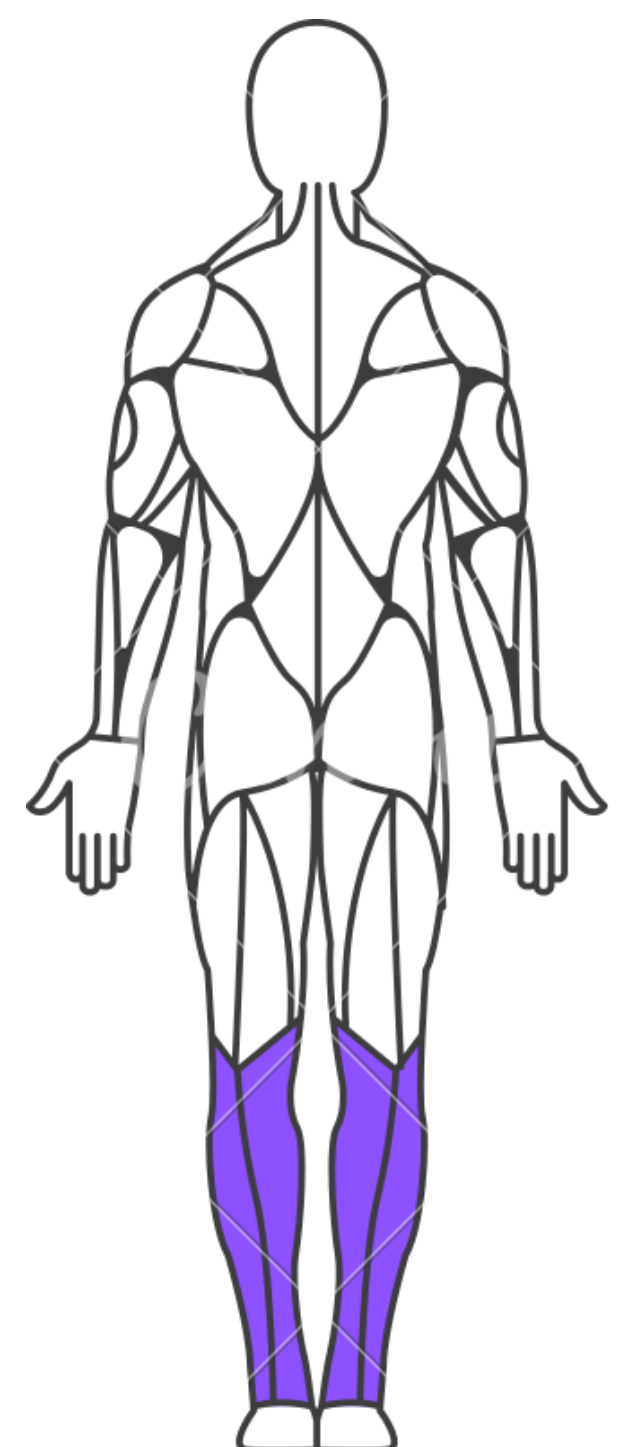


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Hou je rug recht
- Voeten wijzen omhoog
- Duw je tenen naar beneden en terug



Let op: Je kan beide voeten doen anders afwisselen van voeten





Leg raises

Materialen:

- Yogamatje

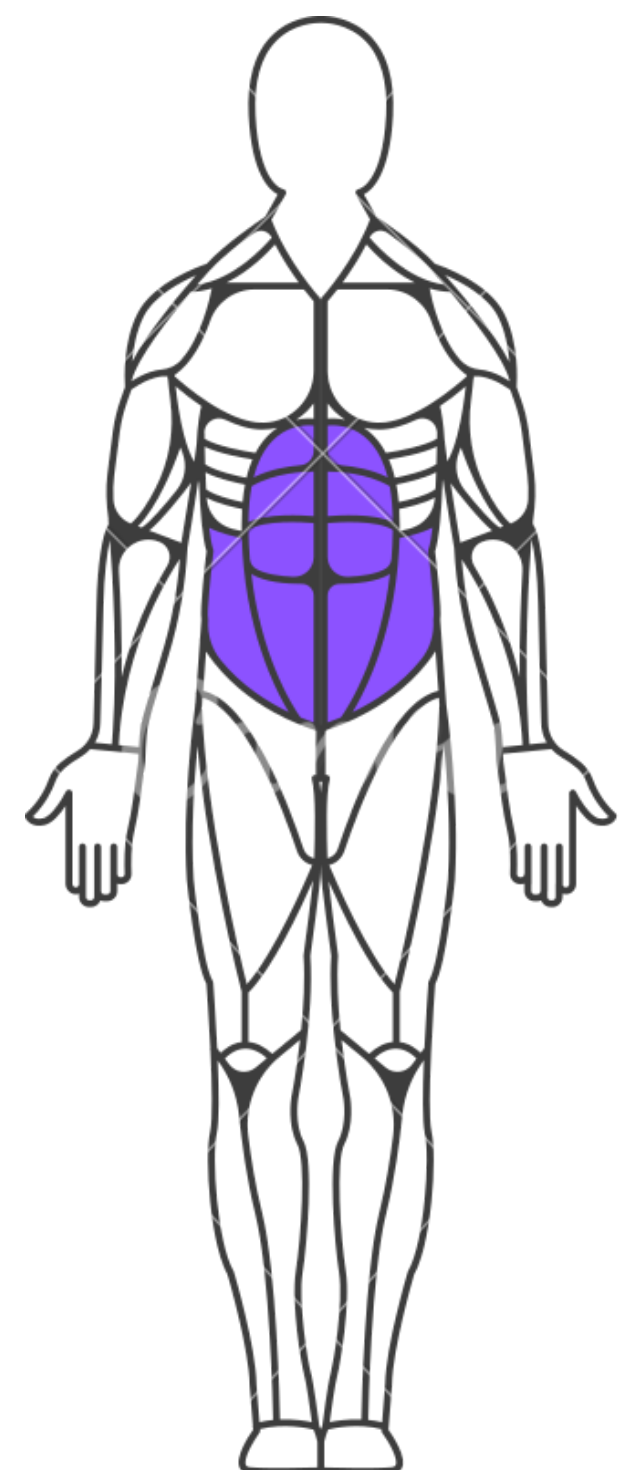


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Trek je billen omhoog houding 2
- Zak rustig naar houding 1



Let op: hou je handen onder je billen je schouders blijven op de grond



Russian twist

Materialen:

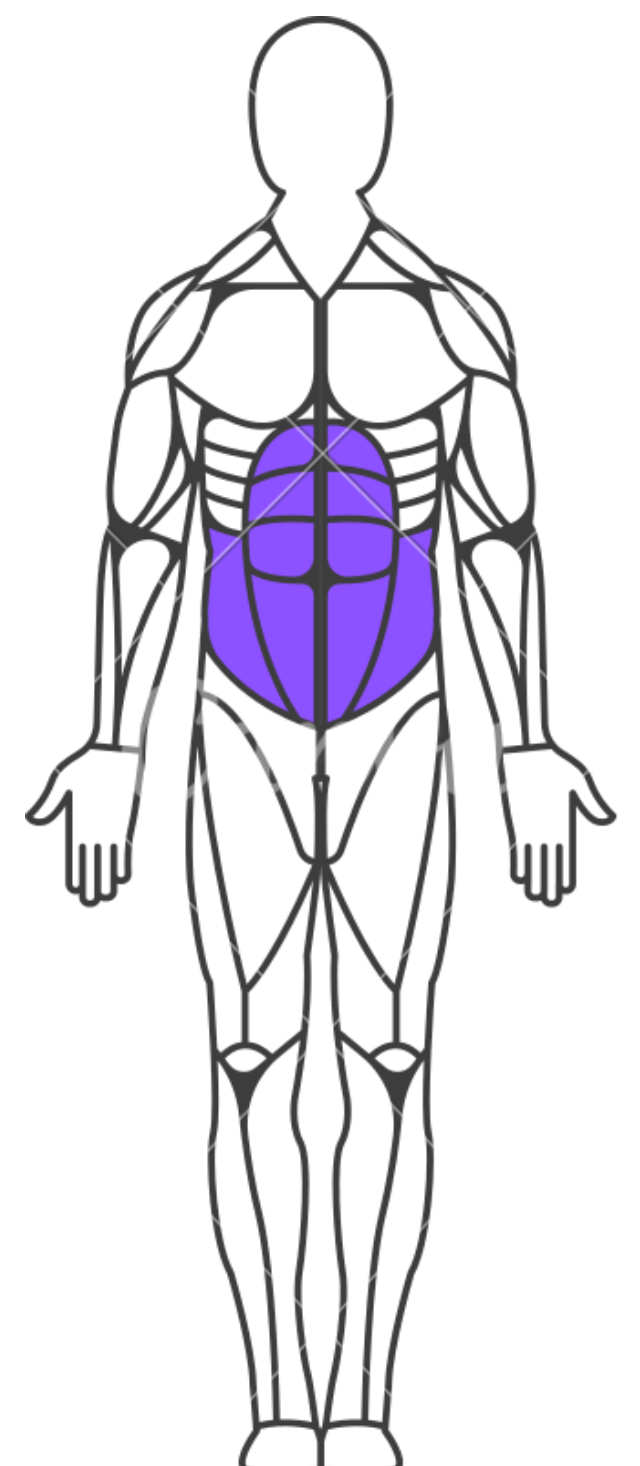
- Yogamatje
- evt sportcontainer

Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Hou je billen en voeten op grond
- Draai met je bovenlichaam



Hou een gewicht in je handen
Voeten in de lucht



**GEZOND &
GELUKKIG**
ZWARTEWATERLAND



Fietsen

Materialen:

- Yogamatje

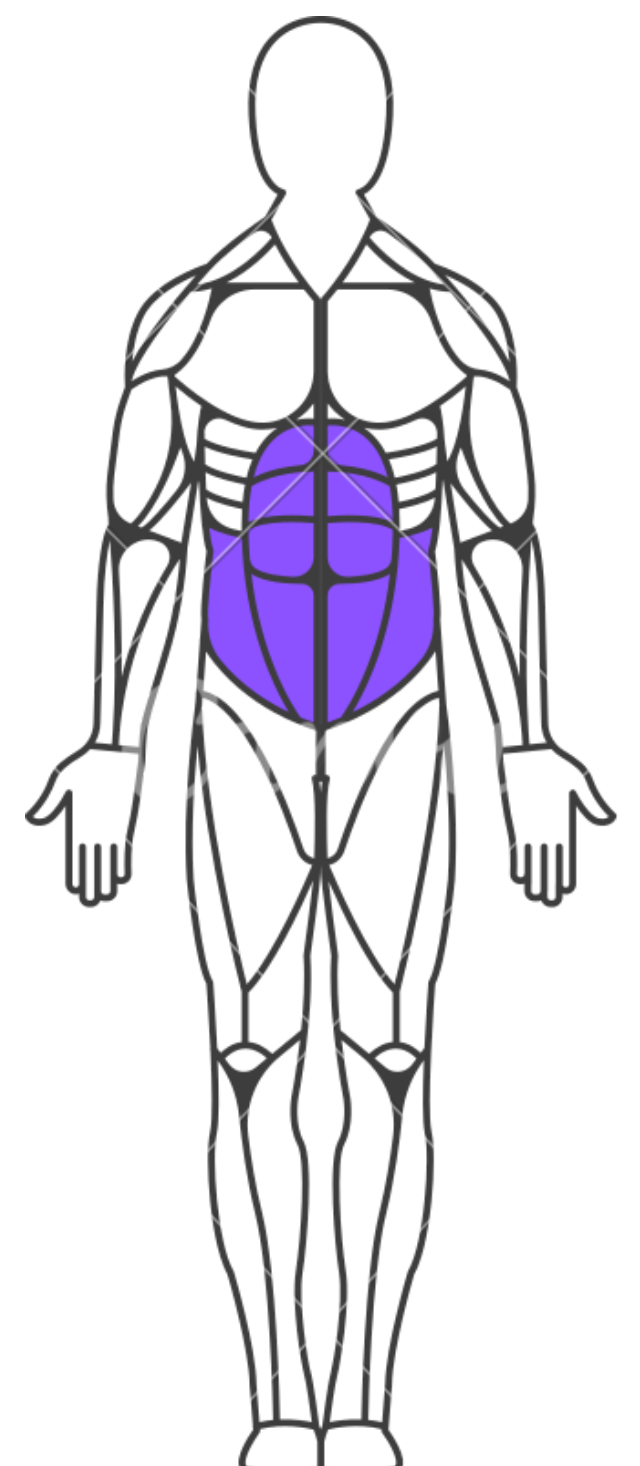


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- hou 1 been op grond andere in de lucht
- Raak met elleboog de knie aan
- Wissel van knie en elleboog



Voer de oefening uit op hoog tempo





In-out

Materialen:

- Yogamatje



Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Blijf op je billen zitten, handen ondersteunen
- Maak je benen lang
- Breng benen terug houding 1



Voer de oefening uit op hoog tempo

