

## Pak je matras of een matje en ga aan de slag!

### **Warming-up Liedje: Juresalema**

- Stappen op de plek
- Nr 1 doet op de plek een squat en nr 2 tikt de binnenkant van de enkel aan.
  - Squat: zakken door de knieën
  - Binnenkant kant enkel aan tikken: rechterhand naar de linker enkel / linkerhand naar de rechter enkel

### **Oefening 1 Liedje: Mas mas mas**

Jumping jack met varianten

- 1) Jumping jack
- 2) Jumping jack : rondje draaien op de plek
- 3) Jumping jack : - benen tegelijk opzij (spreid-sluit) → wisselpas (een been voor en het andere been achter)

### **Oefening 2**

Planken : op de onder armen en op de tegen. Denk er om, kont naar beneden.

- 1) Planken
- 2) Planken met een bal: De bal overtikken tussen de handen.
- 3) Planken: van de onderarmen, naar de handen om en om.

### **Oefening 3 Liedje: I like to move it**

*Voor deze oefening kun je een tabata-nummer gebruiken, deze is te vinden op Spotify.  
Heb je geen spotify? Gebruik dan je timer op je telefoon.*

20 sec aan het werk / 10 sec rust → Dit 8 keer herhalen

Je doet oefening 1 t/m 4 en dan nog een keer.

- 1) Squat → 20 sec  
10 sec rust
- 2) Springen: spring op de mat en weer terug → 20 sec  
10 sec rust
- 3) Sit up → 20 sec  
10 sec
- 4) Burpees →  
10 sec

### **Leuke tussen door oefening!**

Kies een leuk muziekje, pak een bal en ga zitten. De knieën kruis je over elkaar en mogen de mat niet raken. Je tikt de bal aan de zijkant / tik de bal aan de andere zijkant en gooi de bal naar de persoon naast je.

### **Oefening 4 Liedje: Bring sally up**

- 1) Bring sally up : kom omhoog
- 2) Bring sally down: zakken naar de squat
- 3) Midden stuk: houd je squat vast.

## Afsluiting Love not war (The tampa beat)

### **Tips & tricks:**

- Doe het gezellig het zijn tweeën.
- Oefening 1 en 2 :
  - Doe de oefening 10 sec / rust / 20 sec / rust / 30 sec
  - Doe alle 3 de varianten achter elkaar:
    - 10 sec – nummer 1
    - 10 sec – nummer 2
    - 10 sec – nummer 3
    - Rust
- Zoals bovenstaand staat genoemd ga je verder.
- Let bij het springen er op, dat je niet kan uitglijden.
- Afsluiting: zoek het dansje op tiktok.