

Online Fifty Fit

De les is opgedeeld in 4 stukken ;

1) 8 - 10 min. buiten & binnen ; Hersengym & loopbew.op de plaats

Nr. 1. Sunshine in the Music – Jimmy Cliff (4.05)

Opdracht : Probeer elke oefeningen eerst op 8 tellen te doen, (dan 4, en 2)
of voor de uitdaging 3 tellen dan worden je hersenen wel
uitgedaagd

- * Kniehef + armvariaties 8-8-8 (om & om)
 - 8" gewoon meenemen
 - 8" Idem. armen zijw. (gebogen)
 - 8" Idem. Peck deck
- * Dansje 4-4-4 (enkel – knie – hak)
 - enkel-touch
 - Knie-touch (zijw. kniehef)
 - Hak-bil (8 keer)

Nr. 2. Live is Life – Opus (4.13)

- * Stap opzij & sluit bij + armvariaties;
8-8-8 / 4-4-4 / 2-2-2
 - zijw. – laag
 - voorw. - laag
 - klap achter rug
 - klap voor- en achter

2) 10 min._ Oefeningen met en op de stoel

Nr. 3 Creedence Clearwater Revival –Proud Mary

Je zit op het puntje van de stoel, rechte rug, buikspieren aanspannen

- ✈ Armen voor rug recht leun naar voren en weer terug naar achteren 4x
- ✈ Armen rollen van beneden naar boven en andersom (schouders blijven laag) 4x
- ✈ Armen gekruist voor de borst rechte rug en leun naar voren en weer terug naar achteren 4x

- ✈ Armen rollen van beneden naar boven en andersom (schouders blijven laag) 4x
- ✈ Handen achter de oren (niet aan je nek trekken/duwen) rechte rug en leun naar voren en weer naar achteren 4x

Nr. 4 Dire Straits – Walk of Life

Je zit rechtop in je stoel

- ✈ Knie om en om op 8x
- ✈ Rechterarm gaat links naar voren en andersom 8x
- ✈ Linkerknie op /rechterarm naar voren en andersom 8x
- ✈ Met je voeten aan de grond en op de plaats stevig en snel stappen 20 sec
- ✈ Met de voeten van de grond, lange benen en steeds om en om kruisen. 8x

Nr. 5 Dolly Parton – 9 to 5

Je staat achter de stoel handen liggen losjes op de rugleuning voeten zijn op heupbreedte

- ✈ Squat 4 x
- ✈ Aan de zijkant van de stoel buitenste been ,knie op been uitstrekken en weer terug 8x
- ✈ Achter de stoel squat 4x
- ✈ Aan de zijkant van de stoel buitenste been, knie op been uitstrekken en weer terug 8x

3) Vrolijk Dansje ;

Nr. 6 De havenzangers - Daar aan de waterkant (3.10)

Refrein ; Ik heb je voor 't eerst ontmoet..... (2 keer deze tekst)

.. Refrein komt 3 keer voorbij ; zwaaivarianties ;

1. zwaai boven schouders
2. staan op schouderbreedte ;
“zak door knieën & strek op / zwaai armen van voor – achter
3. Combineer 1 + 2 ‘zwaai 4 keer hoog & laag!’

Stukje tekst ; Ik vroeg of je mij kussen wou.....(2 keer deze tekst)

-1^{ste} keer - draai heupen rond

-2de keer – draai schouders variaties

Stukje tekst; Je kreeg een kleurtje (2 keer deze tekst)

- Kniehef + duw handen om & om laag

.. Probeer hand op te trekken onder oksel!”

.. elleboog op

4). Yoga / rek- en strek

Nr. 7 Wonderfull life - Mathilde Santing (3.41)

- handschoenen uittrekken ;
armen omhoog = inademen
- Maak beweging “alsof je een appel plukt!”
staan op 1 been & andere been heffen
- ontspannen staan & draai sch. (om & om) n. achteren
- uitstrekken op tenen / armen hoog = inademen &
gaan naar platte voeten / armen laag = uitademen