WUUSTWEZEL

Ruimte om te sporten

Beweegroute Gooreind

Valkendreef

Eikendreef

Bosduinstraat

Leemdreef

Rode Dreef

Kochdreef

Eikendreef

Vossendreef

Oude Baan

D

C

E

2

B

A

3

7

1

4

5

6



BEWEEG MEE MET WILLY WEZEL

Beweegroute Gooreind

Beweeg mee met Willy Wezel is een beweegroute voor jong en oud, van de allerkleinsten tot de grootouders. In Gooreind start je aan sportpark Koch. Daar kies je tussen een korte wandeling van ongeveer 3 km (groene en gele route) of een langere wandeling van ongeveer 5 km (groene en paarse route).

Hieronder vind je de oefeningen per stop. Je moet een oefening 10 keer herhalen om een reeks te doen, tenzij anders vermeld. Meer uitleg nodig bij de oefeningen? Bekijk de filmpjes (met ondertiteling) via de QR-codes.

Start met deze oefeningen.

1 **Skateterrein |** Stap op het skateverhoogje met je rechtervoet. Zet je andere voet bij op het verhoog. Kom met beide voeten terug naar de grond. We doen eerst een reeks met rechts, nadien met links.

2 **Bos sportpark Koch |** Maak een vuist met je rechterhand. Zet je benen in spreidstand. Plooi je linkerbeen en maak tegelijkertijd een boksbeweging met je vuist naar links. Doe dit nadien langs de andere kant. Doe een reeks van deze oefening langs beide kanten.
Je kan deze oefening ook doen met een flesje water.

3 **Heuvel sportpark Koch |** Wandel of loop 5 keer over de berg heen en terug. Bij de laatste keer overlopen kan je nadien meteen de wandeling verderzetten.

4 **Omheining atletiekpiste |** Neem de bovenkant van de omheining vast met gestrekte armen en zet de voeten een beetje verder achteruit. Hoe verder, hoe moeilijker. Maak een pompbeweging tegen de bovenrand van de rekjes. Probeer jouw neus naar de bovenkant van het rekje te brengen.

Kies voor de korte route.

5 **Bank Kochdreef |** Zet je op de bank met de voeten plat op de grond. Kom een tiental centimeter van de zitting los en blijf zo 5 tellen staan met een rechte rug. Ga daarna terug zitten. Doe deze oefening 5 keer. De handen kan je gekruist op de schouders laten rusten tijdens de oefening.

6 **Paadje Vossendreef naar Eikendreef |** Neem je fles water vast met je rechterhand. Strek jouw armen vooruit. Breng je arm met de fles gestrekt naar rechts en blijf op schouderhoogte. Kom terug naar voor en geef de fles door aan je linkerhand. Breng nu je arm met de fles gestrekt naar links en blijf opnieuw op schouderhoogte. Doe dit 5 keer naar elke kant.

7 **Bank skateterrein |** Ga zitten op de bank. Plooi je armen achter je hoofd. Probeer vervolgens je rechtse elleboog naar je linkerknie te brengen terwijl de knie omhoog komt. Doe een reeks langs beide kanten.
Je kan deze oefening ook doen met een flesje water.

Kies voor de lange route.

A **Poort Rode Dreef |** Breng je rechterknie naar boven en strek het been uit wanneer je boven bent. Plooi het terug en zet het terug op de grond. Doe dit 5 keer met elk been.

B **Begin Leemdreef |** Strek beide armen voor je uit. Breng de gestrekte rechterarm naar opzij op schouderhoogte, daarna naar boven tot naast je hoofd en dan terug voor je uit. Doe dit 5 keer met elke arm.
Je kan deze oefening ook doen met een flesje water.

C **Bank einde Leemdreef |** Zet je op de bank. Breng beide benen samen gestrekt naar boven. Plooi de benen terug zonder jouw voeten op de grond te plaatsen. Probeer de laatste keer je benen 10 tellen boven te houden zonder ze te laten zakken.

D **Bank einde Valkendreef |** Zet beide handen tegen de bovenkant van de bank. Plaats je voeten een beetje verder achteruit, met de benen gestrekt. Hoe verder, hoe moeilijker. Probeer je rechterknie naar je neus te brengen. Wissel van kant voor een tweede reeks.

E **Bos Eikendreef |** Breng je been gestrekt naar voor. Tik met je tenen de grond. Beweeg je been gestrekt naar achter, in een boogje, en tik ook daar de grond. Breng je been daarna terug naar voor. Doe een reeks lang beide kanten.

meer weten: dienst sport • 03 690 46 29 • sportpromotie@wuustwezel.be