




**ZWEM
V:4:SE
D:4:SE
D:4:SE
D:4:SE
D:4:SE
D:4:SE
D:4:SE
D:4:SE
D:4:SE
D:4:SE**

<p>Aquarobics</p>	<p>Begeleider: Zweminstructeur</p>	
<p>Tijd activiteit: 15 minuten</p>	<p>Advieslocatie: Instructiebad</p>	
<p>Aquarobics is een uitdagende work-out in het water waarmee je je conditie en spieropbouw verbetert.</p>	<p>Benodigdheden: 10 plankjes 10 paar halters</p> <p>Minimale deelnemers: 1 Maximale deelnemers: 15 Doelgroep: 50+</p>	
<p>Tips & Tricks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voer de oefeningen uit in willekeurige volgorde. 	<p>Organisatietekening:</p>	<p>Uitvoering activiteit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle oefeningen worden uitgevoerd in het water met een diepte van 1.40 meter. • De volgende oefeningen kunnen worden uitgevoerd: <ul style="list-style-type: none"> - 20 assymetrische sprongen. De deelnemer springt omhoog en heft tijdens de sprong de linker knie en rechter arm. Vervolgens wordt dit andersom gedaan. - 3 keer balans oefening met het plankje. De deelnemer gaat op het plankje zitten en probeert er zo lang mogelijk op te zitten door enkel de handen te gebruiken. - 20 sit-ups met halters onder water. De dumbbells worden vastgehouden met de armen naar beneden. Vervolgens brengen de deelnemers het lichaam tot aan de schouders onder water. De benen worden gebogen en de knieën naar de borst gebracht. In deze positie bewegen de deelnemers het bovenlichaam naar voren en achteren, net als bij sit-ups. - 30 langlaufpassen. De deelnemers staan onder water met één been voor en het andere achter. Met een klein sprongetje wisselen de benen van plaats. De armen bewegen mee met deze beweging.