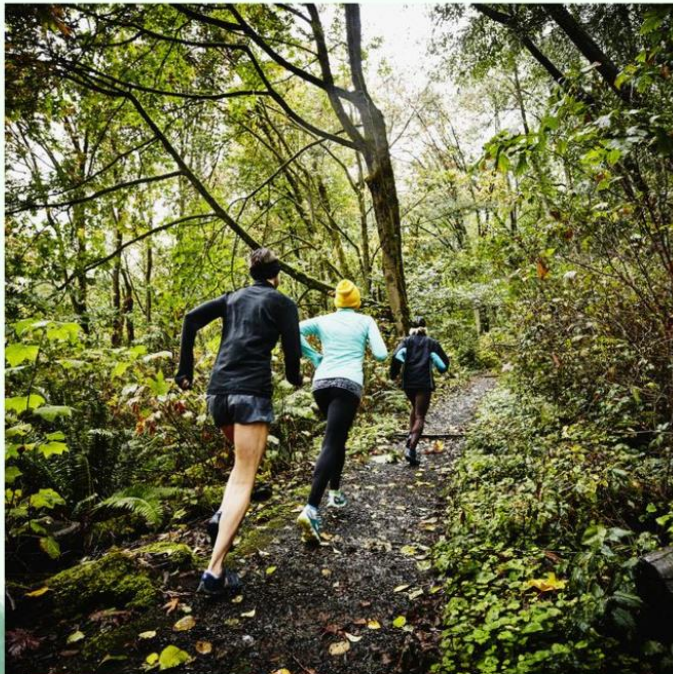


OPWARMING

1)

FREERUNNING DOOR HET BOS

Het bos ligt vol obstakels, putten heuvels,... Laat je fantasie de vrije loop en daag jezelf uit



2)

TRUNKSPEL

Iedereen gaat in een cirkel staan en krijgt een stok van ongeveer 30cm lang en 2cm dikte. De bedoeling van het spel is om de volledige cirkel rond te gaan zonder dat een stok plat op de grond valt. Je moet telkens de stok links van je proberen pakken, voor deze valt. Iedereen houdt de stok verticaal tegen de grond en wanneer de begeleider het signaal heeft, laat iedereen de stok los en vangt de stok bij de persoon links. Als dit een volledige toer lukt, is de oefening geslaagd.

REGRESSIE: Kleinere kring

PROGRESSIE: kleinere kring

FOREST WORKOUT

OEFENING 1) TRUNK DEEP SQUAT

Je krijgt een stronk die voor jou net zwaar genoeg aanvoelt. De bedoeling is om de stronk, tijdens het naar beneden gaan, aan de grond te tikken en tijdens het naar boven gaan, volledig boven het hoofd te houden (volledig gestrekt).



- **BENEN OP HEUPBREEDTE**
- **RUG RECHT HOUDEN**
- **KNIEËN GELIJK LATEN LOPEN MET JE TENEN**
- **HOOFD IN NEUTRALE POSITIE/RECHTDOOR**
- **BLIJF RUSTIG ADEMEN**

REGRESSIE: BEGINNEN ZONDER STRONK EN DAARNA MET EEN LICHTERE STRONK.

PROGRESSIE: EEN ZWAARDERE STRONK ZOEKEN WAARDOOR DE OEFENING ZWAARDER WORDT. OF DE OEFENING UITVOEREN OP EEN STRONK VOOR MINDER EVENWICHT.

FOREST WORKOUT

OEFENING 2) TEAMSPEL; OVERDRAGEN

De bedoeling van deze oefening is dat je per 3 een team vormt. Je zoekt een lange en stevige stronk, waar iemand op kan zitten. Vervolgens dragen 2 mensen aan de uiteinden de stronk en gaat de derde persoon op de stronk gaan zitten. Nu moeten ze van punt A naar punt B geraken zonder dat de persoon de grond raakt. Iedereen moet aan de beurt komen.



- **ELKAAR AANMOEDIGEN**
- **ELKAAR VERTROUWEN GEVEN**
- **GOED BLIJVEN ADEMEN**

REGRESSIE: MEERDERE MENSEN DIE DRAGEN.

PROGRESSIE: ZWAARDERE STRONK ZOEKEN.

FOREST WORKOUT

OEFENING 3) TEAMWORK MAKES THE DREAMWORK

Ga op zoek naar een goede en grote gracht of zelfs rivier. De bedoeling is om met heel het team de gracht/rivier over te steken zonder dat iemand erin valt. De bedoeling is dus om met de onderdelen van de natuur een goede en stevige brug te bouwen zodat iedereen veilig aan de overkant geraakt.



- **GOED COMMUNICEREN MET ELKAAR**
- **ELKAAR AANMOEDIGEN**
- **ELKAAR AFLOSSEN WANNEER HET NODIG IS**

FOREST WORKOUT

OEFENING 4) BEENWORSTELLEN

Zoek een partner en ga samen tussen de balderen gaan liggen. Ga vervolgens naast elkaar in tegenovergestelde richting zitten en ga daarna liggen. De bedoeling is om nu elkaar, door middel van je been te gebruiken, de andere persoon een achterwaartse koprol laat doen. Dit doe je door veel kracht te steken.



- **JE MAG JE BENEN NIET PLOOIEN**
- **ARMEN NIET GEBRUIKEN**
- **LICHAAM BLIJFT VOLLEDIG OP DE GROND, ENKEL HET ENE BEEN IS IN DE LUCHT**

FOREST WORKOUT

OEFENING 5) TREE-PLANKING

Ga op zoek twee boomstronken die lang genoeg zijn om op te leunen. Ga vervolgens met je voeten op de ene stronk staan en met je ellebogen op de andere. Nu probeer je een zo goed mogelijke plank uit te voeren.



- **VOETEN OP HEUPBREEDTE**
- **HOOFD IN HET VERLENGDE VAN HET LICHAAM**
- **TENEN IN DE GROND (IN DE STRONK) PLANTEN**
- **RETRACTIE VAN DE SCHOULDERS**
- **VOETEN OP HEUPBREEDTE**
- **LICHAAM VOLLEDIG OPSPANNEN**

REGRESSIE: PLANK UITVOEREN OP DE GROND

PROGRESSIE: JE LINKERARM EN RECHTERBEEN HORIZONTAAL STREKKEN, AFWISSELEND MET DE ANDERE TWEE LEDEMATEN.

FOREST WORKOUT

OEFENING 6) TREE SIT WITH TRUNK

Neem een dikke stronk die zwaar genoeg is naargelang jou wensen. Zoek nu een stevige boom ergens in het bos en voer een wallsit tegen de boom uit. Leg de stronk op je benen en leg je handen in je nek.



- **VOETEN OP HEUPBREEDTE**
- **HOOFD IN HET VERLENGDE VAN JE LICHAAM**
- **KIJK VOORUIT**
- **ZORG VOOR EEN HOEK VAN 90 GRADEN IN JE KNIHOLTES**
- **ADEM RUSTIG IN EN UIT**

REGRESSIE: NEEM EEN LICHTERE STRONK OF DOE HET EERST ZONDER STRONK.
PROGRESSIE: NEEM EEN ZWAARDERE STRONK.

FOREST WORKOUT

OEFENING 1) FOREST BALANCE

Iedereen gaat zich op dezelfde boomstronk plaatsen. Eerst beginnen ze gemakkelijk door recht te staan en zo te balanceren op de stronk. Daarna gaan ze hetzelfde doen, maar dat in de houding van een deep squat.



- **ADEM DIEP IN EN UIT**
- **KIJK VOOR JE**
- **STA STABIEL**
- **BIJ DEEP SQUAT RAKEN DE HIELN DE STRONK NIET**

REGRESSIE: VOER DE OEFENING OP EEN BREDE STRONK UIT.

PROGRESSIE: DAAG JEZELF UIT DOOR OP EEN HEEL DUNNEN STRONK TE BALANCEREN

FOREST WORKOUT

OEFENING 8) TREE RUNNING

Dit is opnieuw een teamoefening. De bedoeling is om een volledig parcours af te leggen, maar met als addertje een grote stronk die het volledige parcours moet meedragen worden. Deze stronk mag ten alle tijde de grond niet raken. Als de stronk toch de grond raakt, dan is de oefening niet geslaagd.

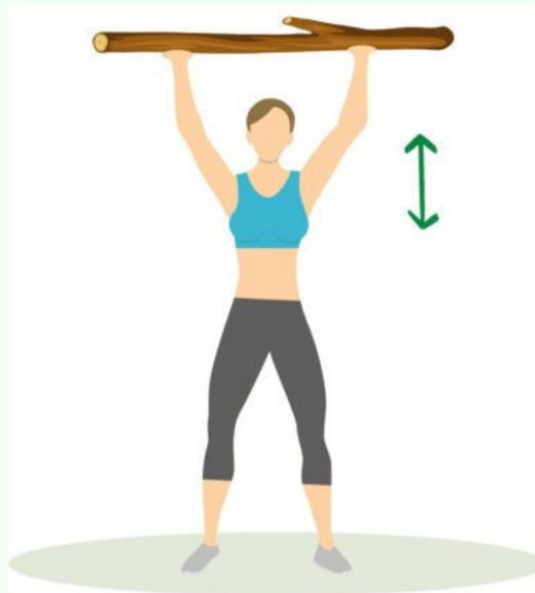


- **GOED COMMUNICEREN MET ELKAAR**
- **ELKAAR AANMOEDIGEN**
- **ELKAAR AFLOSSEN WANNEER HET NODIG IS**

FOREST WORKOUT

OEFENING 9) SHOULDER PRESS

Neem een stronk die voor jou haalbaar is om in de lucht te krijgen. Ga dan in de juiste positie staan en houdt de stronk horizontaal gestrekt boven je hoofd. Vanuit deze positie voer je nu de oefening uit. Dit door je ellebogen te plooien en terug te strekken.



- **VOETEN 0 HEUPBREEDTE**
- **ARMEN VOLLEDIG STREKKEN**
- **KIJK VOORUIT**
- **RUG RECHT**
- **KNIEEN NIET OP SLOT**

REGRESSIE: NEEM EEN LICHTERE STRONK
OF DOE HET EERST ZONDER STRONK.
PROGRESSIE: NEEM EEN ZWAARDERE
STRONK.

FOREST WORKOUT

OEFENING 10) ACTIEF BOOMKNUFFELEN

Zoek een goede boom waar je zeker van bent dat je er volledig rond kunt. Vervolgens begin je met de boom te knuffelen dan zorg je ook dat je voeten de grond niet meer raken. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden. Sluit je ogen en geniet van de geluiden rondom je.



- JEZELF GOED VASTKLAMMEN
- VOETEN VAN DE GROND

FOREST YOGA

VOEL DE MAGIE VAN HET BOS EN HERONDEK JE LICHAAM

1)

BOSGROET

Je staat rechtop en komt even tot rust. Daarna breng je je rechterbeen naar boven en leg je deze boven de knie van je linkerbeen. Je brengt je armen naar je borst en ademt 8x diep in en uit. Daarna wissel je van been.

BELANGRIJK: Tijdens de uitvoering kijk je naar boven, naar de uiteinden van de bomen en de blaadjes die wapperen.

-> Word onderdeel van de
buitenwereld

2)

STRETCH MET BOOMSTRONK

Zoek een dikke boomstronk waar je over kan liggen. Eenmaal je deze hebt, zoek dan even een rustige plek. Leg de stronk horizontaal voor je en ga rugwaarts over de stronk liggen. Nu lig je met je hoofd en voeten op de grond en met je onderrug op de stronk. Adem nu diep in en uit en sluit je ogen. Streck je lichaam volledig uit en voel je natuur onder je. Ruik, voel en geniet van de rust.