

FIT ROUTE
KLEIN ZUNDERT

**JONG EN OUD
SAMEN IN
BEWEGING**

Beste looper van de Fitroute

Je gaat zo beginnen aan de Fitroute. De Fitroute leg je af in de buitenlucht. Er is een mooie route uitgestippeld waar je langs verschillende blikvangers loopt. Deze route is 1,9 km lang en bestaat uit 13 verschillende oefeningen. Daarnaast is er een verkorte route te volgen, deze is 1 km lang en bestaat uit 7 verschillende oefeningen. De route is duidelijk herkenbaar door blauwe stoeptegels waarop de oefeningen zijn afgebeeld. In dit boekje vind je uitleg over de oefeningen. Is een oefening te moeilijk voor je? Dan kun je zelf de moeilijkheidsgraad naar eigen wens aanpassen of sla deze oefening gerust over. Je kunt de Fitroute alleen lopen, samen met anderen en onder begeleiding van een buurtsportcoach van de gemeente Zundert.

Voor je van start gaat nog enkele tips:

- Zorg voor geschikte schoenen
- Trek makkelijk zittende kleding aan
- Bij gebruik van een rolstoel, zorg dat de banden zijn opgepompt
- Zet een rolstoel of rollator op de rem tijdens de oefeningen

Wij wensen je veel plezier met het lopen van deze Fitroute. Het lopen van de Fitroute is geheel voor eigen risico.



Ontstaan van deze Fitroute

Op initiatief van de Dorpsraad Klein Zundert is samen met de gemeente Zundert, Thebe, Kinderdagverblijf Donkies, Buurtsportcoach Zundert en de Stichting Assortimentstuin deze Fitroute tot stand gekomen.

De Fitroute is mede mogelijk gemaakt door het Lokaal Sportakkoord.



Deze tegel staat voor een beweegopdracht.
Het nummer op de tegel correspondeert met de betreffende opdracht in het boekje. Loop na het uitvoeren van de opdracht rechtdoor tot je bij een tegel komt met een pijl (zie hieronder).



Deze tegel geeft aan
waar je begint of eindigt



Deze tegels geven aan
welke richting je op moet
om de route verder te volgen



JAN KOEKENPLEIN

Het Jan Koekenplein is vernoemd naar de Klein Zundertse inwoner Jan Koeken, hij was van 1958 - 1966 wethouder binnen de gemeente Zundert.



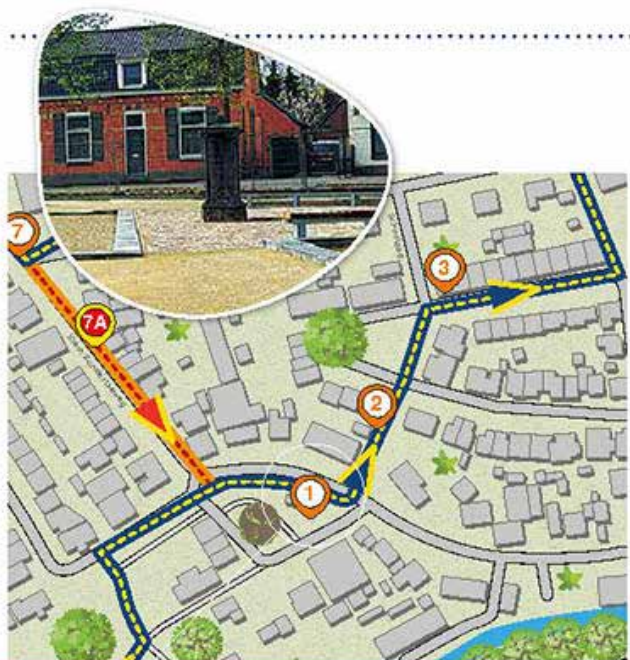
Oude dorpspomp

Als watervoorziening was de bevolking in de gemeente Zundert veelal aangewezen op de dorpspompen. In 1950 werd het waterleidingnet aangesloten. Vanaf dat moment waren de pompen overbodig. De dorpspomp aan het Jan Koekenplein in Klein Zundert stond vroeger aan de Molenstraat in Zundert.



Herdenkingsboom 850 jaar Zundert

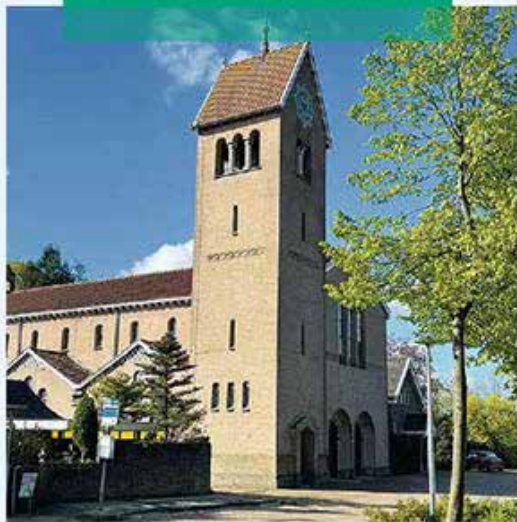
Bij de viering van het 850-jarig bestaan van de gemeente Zundert in 2009 werd in ieder kerkdorp van de gemeente Zundert een herdenkingsboom geplant. Bij elke boom werd een "tijdscapsule" begraven, waarin een authentieke Zundertse wijnfles zit, met daarin de kopiën van de oprichtingsakten van Zundert en Rijsbergen.



TEGEL 1
Start

- De fitroute start bij het bord voor de kerk op het Jan Koekenplein

SINT-WILLIBRORDUSKERK



Sint-Willibrorduskerk en naastgelegen Antoniuskapel

De Sint-Willibrorduskerk is een Rooms-Katholieke kerk, gelegen aan het Jan Koekenplein. De kerk is gebouwd tussen 1909-1911 en is een ontwerp van Jan Stuyt die hierin samenwerkte met Joseph Cuypers. De Antoniuskapel is rond 1880 gebouwd en gewijd aan H. Antonius van Padua. In de nis staat een natuurstenen altaar met het beeld van de Heilige Antonius.



TEGEL 2

Mobiliteit
Soepelheid
Kracht

Armen zwaaien

- Zwaai tijdens het lopen de armen langs het lichaam tot schouderhoogte
- Zwaai mee in het ritme dat je loopt
- Doe dit 10x met je rechterarm en 10x met je linkerarm

Alternatief: sta stil en zwaai 10x de armen langs het lichaam tot schouderhoogte

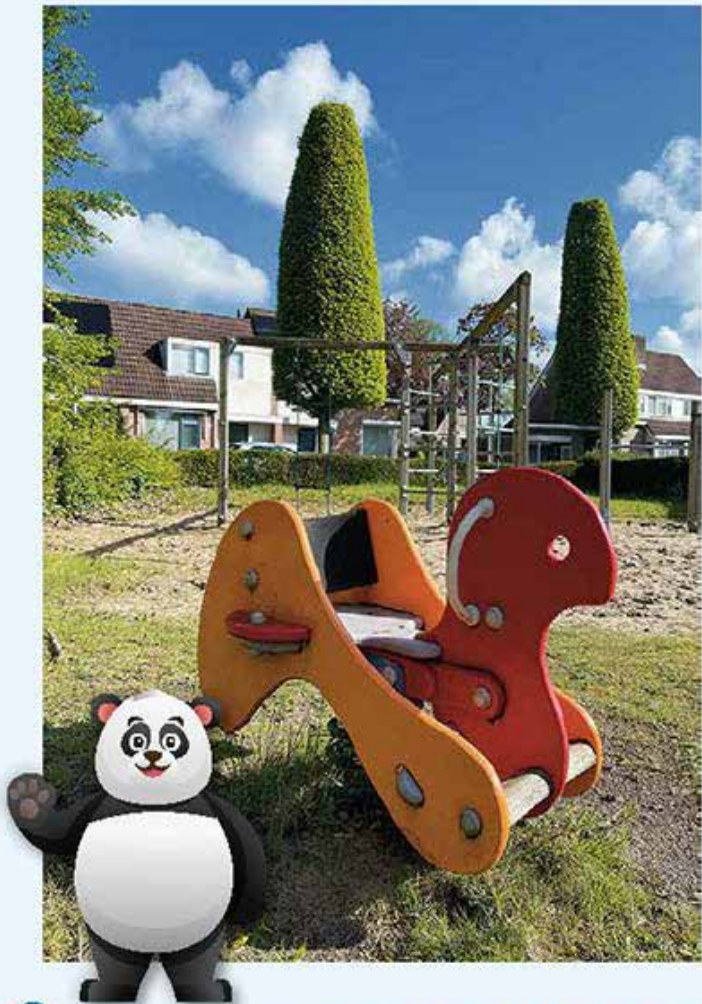
FITROUTE VOOR KINDEREN



10x EEN SPREID-SLIJT SPRONG

Stel je voor dat je probeert te vliegen als een vogel.

- Eerst spring je omhoog en spreid je je benen wijd uit elkaar en breng tegelijkertijd je armen omhoog.
- Doe dit 10x





Versnellen tussen de bomen

- Start bij de boom en wandel rustig
- Verhoog bij iedere boom het tempo tot het fietspad

FITROUTE VOOR KINDEREN



KINDEREN VRIJ SPELEN



TEGEL 4

Kracht
Coördinatie
Balans

Knieheffen/ hakken billen

- Al lopend hef je je knieën 5x
- Breng daarna 5x je hakken naar je billen

Alternatief: Doe deze oefening op de plaats



TEGEL 5
Stretchen

8
7
6
5
4
3
2
1

Reiken

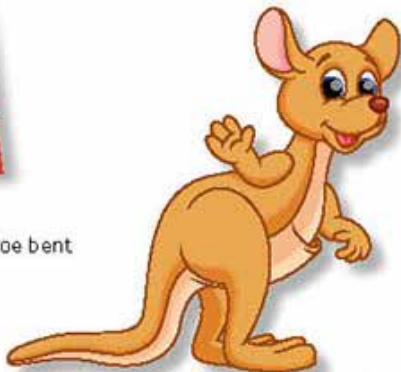
- Tik zo hoog mogelijk de lantaarnpaal aan
- Onthoud het cijfer dat je kunt aantikken
- Wissel van arm
- Herhaal dit 3x

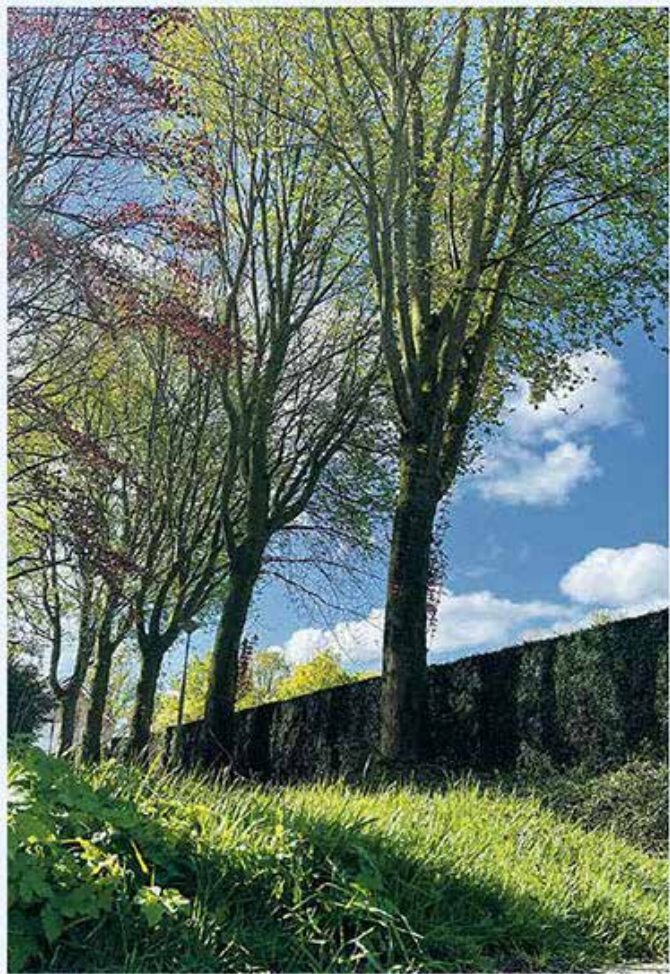


FITROUTE VOOR KINDEREN



Stel je voor dat je een kangoeroe bent
die heel hoog kan springen.
Kun jij de wolken aanraken?







TEGEL 6

Mobiliteit Balans

Op je tenen staan

- Ga rechtop staan
- Ga op je tenen staan
Probeer zo hoog mogelijk te komen
- Blijf een paar seconden op je tenen staan
- Laat je hielen zakken
- Herhaal dit 10x

FITROUTE VOOR KINDEREN



TUSSEN EN OVERHEEN KLIMMEN

Stel je voor dat je een aapje bent.
Klim als een aapje door en over het hek.

ANTONIUSSCHOOL



In het speelpark rondom de school zijn verschillende speelzones. Je kunt hier klimmen, balanceren, rennen, voetballen, tafeltennissen, relaxen en natuurlijk spelen.

Ook is er zand waarin gespeeld kan worden. Een waterpomp met een waterloop waarin dammetjes gemaakt kunnen worden, maken het extra uitdagend. Ook hebben we een nestschommel waarin kinderen lekker kunnen schommelen.

In het buitenleslokaal kunnen kinderen les krijgen. Heerlijk lezen in de buitenlucht of een les in de natuur over de natuur. Hoe leuk is dat!



KINDEREN VRIJ SPELEN IN HET SPEELPARK



TEGEL 7

Kracht

Benen strekken

- Ga op het bankje zitten
- Strek het linkerbeen
- Strek het rechterbeen
- Herhaal dit 5x per been

VOOR DE VERKORTE ROUTE SLA HIER LINKS AF



TEGEL 7A

Fijne motoriek

Fijne motoriek

- Al lopend ga je met je rechterduim naar wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink
- Wissel van hand
- Herhaal dit 3x





TEGEL 8

Mobiliteit
Coördinatie

Armen optillen

- Zwaai je armen zijwaarts in de lucht en breng ze weer naar beneden.
- Herhaal dit 10x

Alternatief: Doe dezelfde beweging en maak er ook lichte kniebuigingen bij.

FITROUTE VOOR KINDEREN



HINKELN

Stel je voor dat je een flamingo bent.
Kun jij 5x op je ene been hinkelen en
daarna 5x op je andere been?





TEGEL 9

Mobiliteit
Coördinatie
Balans

Boksen

- Maak voorwaartse boksbewegingen en tel daarbij tot 20



FITROLITE VOOR KINDEREN



KINDEREN VRIJ SPELEN



TEGEL 10

Conditie
Mobiliteit
Fijne motoriek

Wandelen met fijne motoriek

- Verhoog het looptempo vanaf de opdrachttegel tot de volgende tegel
- Tijdens het lopen bal je de vuist
- En vervolgens spreid je je vingers
- Herhaal dit tot de volgende tegel

ATROUTE VOOR KINDEREN



DRAAI RONDJES

Stel je voor dat je een beer bent: Sta op 1 tegel: kun je 2x rechtsom draaien en 2x linksom draaien zonder van de tegel af te komen?



TEGEL 11

Kracht

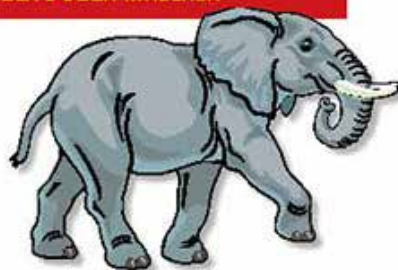
Schaatspassen

- Begin met beide voeten naast elkaar
- Zet daarna, net zoals een schaatser, een brede pas schuin rechts naar voren
- Zet je andere voet bij en beweeg nu schuin naar links
- Herhaal dit 10x

Alternatief: maak er een sprongetje bij



FITROUTE VOOR KINDEREN



STAMPEN ALS EEN OLIFANT

- Steek je armen omhoog en zwaai alsof je een grote slurf hebt
- Stamp om en om met je voeten op de grond
- Om op een echte olifant te lijken, wieg je een beetje heen en weer en maak je een trompetterend geluid






TEGEL 12

Fijne Motoriek

Fijne motoriek

- Al lopend ga je met je rechterduim naar wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink
- Wissel van hand
- Herhaal dit 3x




TEGEL 13

Mobiliteit
Stabiliteit

Enkels draaien

- Ga zitten op het bankje
- Strek je rechterbeen vooruit
- Draai de enkel zowel rechts- en linksom
- Wissel van been en herhaal dit 5x per been

ASSORTIMENTSTUIN



Een plek om te beleven, samen te leven en trots op te zijn!
De Assortimentstuin tussen Zundert en Klein Zundert werd ooit aangelegd als levende etalage voor de vele boomkwekerijen in de gemeente. Dit kwam helaas nooit echt goed van de grond, waarna het perceel verwilderde.

In 2021 werden de gronden aangekocht door René Maas, die hiervoor Stichting Assortimentstuin oprichtte. Het doel is om de tuin openbaar te houden voor de toekomst en er een robuuste, veilige, groene ontmoetingsplaats van te maken.

Ondertussen is er in de Assortimentstuin van alles te beleven. Er zijn wandelpaden, een vijver, picknickplaatsen en sport- en speelvoorzieningen zoals een natuurspeeltuin, biketuin en discgolfbaan. Dit is veelal gerealiseerd in samenwerking met lokale initiatiefnemers.

Het is een prachtig natuurgebied waar iedereen van kan genieten.
Een park voor ons allemaal!

FITROUTE VOOR KINDEREN



KINDEREN VRIJ SPELEN

Finish: Goed gedaan!



Graag tot een volgende keer



© 2015 FIT ROUTE

Thebe



Antonius
BASISSCHOOL



Vragen?
info@buurtsportcoachzundert.nl



FIT ROUTE

