

In Beweging

KRACHT

Hoe word ik sterker?

Ellen Labrecque

corona
Ars Scribendi Uitgeverij

© 2013 *Nederlands taalgebied*, Ars Scribendi bv, Etten-Leur, Nederland
Oorspronkelijke titel: Strength © 2013 Capstone Global Library Limited

Vertaling: Vrouwke Klapwijk-ter Meer

Vormgeving & DTP: Ada Kuijstermans

ISBN/EAN 978-90-5566-858-8

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voor vragen over de uitgaven van Ars Scribendi bv kunt u zich wenden tot de uitgever:

redactie@arsscribendi.com of raadpleeg: **www.arsscribendi.com**.

De uitgever houdt zich niet verantwoordelijk voor fouten of misvattingen.

Voorzover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de St. Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp. www.reprorecht.nl).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (art. 16 Auteurswet 1912), kan men zich wenden tot de stichting PRO (Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Verantwoording:

De uitgever bedankt de volgende personen en organisaties voor hun toestemming om hun beeldmateriaal in deze publicatie te reproduceren.

© Capstone Publishers: 13, 15, 17, 18, 19, 21, 23 Karon Dubke; © Corbis: 8 Gareth Brown, 9 Grady Reese, 10 Simon Jarratt, 24 Image Source, 25 Ben Welsh/Design Pics; © Shutterstock: Voorplafoto Greg Epperson, 5 Wavebreakmedia ltd, 6 Andresr, 7 Iofoto, 11 Jordache, 26 AISPIX, 27 Elena Elisseeva, 28 Leah-Anne Thompson, 29 Dmitriy Shironosov.

Alle internetadressen (URL's) die op pagina 31 worden vermeld, waren geldig bij het ter perse gaan van dit boek. Als gevolg van het dynamische karakter van het internet is het mogelijk dat enkele adressen na het uitkomen van dit boek zijn gewijzigd of dat internetsites zijn veranderd of opgeheven. De uitgever betreurt het als dit voor de lezer ongemak veroorzaakt. De uitgever kan voor dergelijke veranderingen niet aansprakelijk worden gesteld.

Meer informatie over onze uitgaven op **www.arsscribendi.com**.

Bestellen kan via onze website of bij de boekhandel.

Inhoud

Bewegen is fantastisch!	4
Wat is kracht?.....	6
Opwarmen en afkoelen.....	8
Begin met je eigen lichaam	10
De rupsloop	12
De berenloop	14
De krabloop	16
De eendloop	18
De vliegtuigvlucht	20
Circuit	22
Gevaar bij warm weer	24
Eet gezond.....	26
Jouw uitdaging	28
Woordenlijst	30
Meer weten?.....	31
Register	32

Soms is een woord **vetgedrukt**.

Op bladzijde 30 lees je meer over dat woord.

Bewegen is fantastisch!

Bewegen is super goed voor heel veel dingen. Het helpt om je hart, je spieren en je botten sterk te houden. Waardoor ze hun werk zo goed mogelijk kunnen doen. Maar door bewegen voel je je ook fit en zie je er beter uit.

Bewegen is zelfs goed voor je hersenen. Je kunt er beter door denken. Bewegen is echt het beste wat je kunt doen.

WEETJE...

Veel kinderen hebben overgewicht.
Over de hele wereld zijn dat er
bijna 43 miljoen.



Sta op! Het is tijd om te bewegen.