

Warming-up 10 Dynamische stretch/rek vormen.

Inlopen: 16 meterlijn – middenlijn.

Organisatie: (zie tekening).

- In de middencirkel door elkaar in beweging de dynamische stretch/ rek vormen uitvoeren.
- Op **commando** verplaatsen naar punt, A B C of D,
- Wie is het laatst??? Dan weer rustig terugwandelen naar de middencirkel.

Enz.

Dynamische stretch/rek vormen:

- 1 Zijwaarts sluitpas, met armzwaai
- 2 Kruispas links uitvoeren
- 3 Kruispas rechts uitvoeren
- 4 Huppelpas, accent: knie inzet
- 5 Huppelpas, accent: armendraai
- 6 Knie heffen
- 7 Been overdraai (links/rechts)
- 8 Links/rechts uitstappen (zwaarte punt naar beneden)
Als variant ook achterwaarts.

De hele cyclus herhalen.

Dan verder met versnellen, eerst vooraf op de plaats:

- 1 Trippeling en versnellen
- 2 Knie heffen en versnellen
- 3 2 x links 2 x rechts liesdaai
- 4 Achterwaarts ½ draai en versnellen

Als afsluiting 4 steigerungen van 60 meter met terug wandelen.

