

Warming-up 7 Dynamische stretch/rek vormen (2-tallen maken)

Inlopen: Zijlijn – zijlijn.

Materiaal: 8 pionnen.

Organisatie (zie tekening)

- 20 meter. Dynamische stretch/rekken
- 20 meter joggen

Enz.

- Wandelen naar start

Enz.

Opm.: Met 2-tallen naast elkaar.

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 (zwaartepunt naar beneden)
Variant ook achterwaarts

De hele cyclus herhalen.

Dan 4 oefeningen op de plaats en versnellen.

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

Als afsluiting 4 steigerungen van 60 meter met terugwandelen.

