

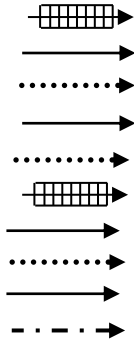
Warming-up 5: Dynamische stretch/ rek vormen (2 tallen maken)

Inlopen: 16 meter – 16 meter.

Materiaal: 10 pionnen, 2 ladders en 24 hoedjes.

Organisatie (zie tekening)

- Start snel voeten werk
- 20 meter dynamisch stretch/rekken
- 20 meter joggen
- 20 meter dynamisch stretch/rekken
- 20 meter joggen
- Snel voeten werk
- 20 meter dynamisch stretch/rekken
- 20 meter joggen
- 20 meter dynamisch stretch/rekken
- Wandelen naar start



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 (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.

