

Warming-up 6 Dynamische stretch/rek vormen (3-tallen maken)

Inlopen: Middenlijn – achterlijn.

Materiaal: 8 pionnen.

Organisatie: (zie tekening).

- 20 meter joggen.>
- 20 meter dynamisch stretch/ rekken. —>
- 20 meter wandel. - - ->
- 20 meter joggen.>
- 20 meter dynamisch stretch/ rekken. —>
- 20 meter wandel naar start/ rekkken. - - ->

Enz.

Dynamische stretch/rek vormen:

- 1 Huppelen
- 2 Knie heffen
- 3 Kruispas rechts uitvoeren
- 4 Rechts-links uitstappen (zwaartepunt naar beneden)
- 5 Lies draai, binnen/buiten
- 6 Trippelen
- 7 Zijwaarts sluitpas met armzwaai
- 8 Achterwaarts links-rechts uitstappen

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.

