




## Warming-up 11 Dynamische stretch/rek vormen.

**Inlopen:** Zijlijn – zijlijn.

**Organisatie:** (zie tekening).

- Start snel voeten werk 
- 20 meter dynamische stretch/rek vormen 
- Joggen en uitwandelen 
- Ook terug.

**Enz.**

**Dynamische stretch/rek vormen:**

- 1 Been overdraai (links/rechts)
- 2 Knie heffen
- 3 Links/rechts uitstappen (zwaarte punt naar beneden)
- 4 Zijwaarts sluitpas, met armzwaai
- 5 Kruispas links uitvoeren
- 6 Kruispas rechts uitvoeren
- 7 Huppelpas, accent: knie inzet
- 8 Huppelpas, accent: armendraai  
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 liesdraai
- 4 Achterwaarts ½ draai en versnellen

Als afsluiting 4 steigerungen van 60 meter met terug wandelen.

**Denk aan je spelvorm als afsluiting.**

