



Warming-up

Algemeen

DUUR: max 10 min



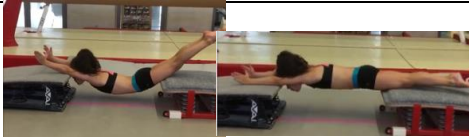

Algemeen		
1	Rennen	4 banen
2	Knieheffen snel > sprint	2 banen
3	Beenzwaai VW (3 pasjes)	1 baan
4	Beenzwaai AW (3 pasjes)	1 baan
5	Beenzwaai ZW met draai	1 baan
6	Tot spagaatstand	1 baan
7	Loopsrong met rechts	1 baan
8	Loopsrong met links	1 baan
9	Wisselspagaten	2 banen
10	Ruglig – beenzwaai rechts	10x
11	Ruglig – beenzwaai links	10x
12	Ruglig – beenzwaai links-rechts afwisselend	10x
13	Ruglig – splitzwaai	10x
14	Zijlig – beenzwaai	10x beide benen
15	Spreidzit naar voren tenen gespannen	3 sec.
16	Spreidzit naar voren voeten geflext	3 sec.
17	Spreidzit links schouder naar knie	3 sec.
18	Spreidzit links neus naar knie	3 sec.
19	Spreidzit rechts schouder naar knie	3 sec.
20	Spreidzit rechts neus naar knie	3 sec.
21	Hoekzit – neus naar knieën tenen gespannen	5 sec.
22	Hoekzit – neus naar knieën voeten geflext	5 sec.
23	Hurkzit – benen strekken – neus naar knieën	5x
24	½ spagaat achterste been recht	5 sec.
25	½ spagaat voorste been recht teen gespannen	5 sec.
26	½ spagaat voorste been recht voet geflext	5 sec.
27	Spagaat armen zij	10 sec.
28	½ spagaat achterste been recht	5 sec.
29	½ spagaat voorste been recht teen gespannen	5 sec.
30	½ spagaat voorste been recht voet geflext	5 sec.
31	Spagaat armen zij	10 sec.
32	½ split (kikkertje)	5 sec.
33	½ split 1 been recht – wisselen van been	5 sec. 2x
34	Hol liggen	10 sec.
35	Bol liggen	10 sec.
36	Bol schommelen	10x
37	Hol schommelen	10x
38	Stofzuigertjes	5x
39	Boogje uitduwen 3x schouders voor handen	3x
40	Boogje	3x

Algemeen – Houding handstand

Opzetten:

Muur: 1) – 2) groot liggertje bij muur 3) plank op verhoging 4) 2 planken bij elkaar 5) bal bij blok (of verhoging) 6) liggertje bij verhoging 7) blok oid bij lage balk 8) 2 kleine klosjes naast elkaar

DUUR: max 10 minuten

Houding handstand			
1	Recht tegen de muur staan met bekken gekanteld		20 sec
2	Handstand strak tegen de muur op een liggertje, knieën recht, bekken gekanteld		20 sec
3	Liggen op plank op verhoging, iemand duwt zachtjes je schouders		20 sec
4	Tussen 2 verhogingen liggen (planken?) bovenarmen en bovenbenen op de verhoging, hol bol maken		20 sec
5	Bovenbenen op bal, handen op blok, mooi recht lijn		20 sec
6	Op kleine verhoging liggen met bovenbenen, handen op liggertje en duwen boven de grond		20 sec
7	Op balk, hoekstand met voeten op blok		20 sec
8	Handstand op klosjes en blijven staan in handstand		20 sec