



Warming-up

Recreatie 1

- 25x touwtje springen vooruit
- 25x buik schommels armen laag
- 25x touwtje springen achteruit
- 25x rug schommels armen laag
- 25x jumping jacks



- ga op je **rug** liggen, benen tegen elkaar aan en plaats je voeten plat op de grond. Hef je billen omhoog totdat je bovenbenen en bovenlichaam één rechte lijn vormen. Hou deze positie zo'n 10 seconden aan en span je bil- en rugspieren stevig op. Doe dit 3 rondes van 10x achter elkaar



- planken 10 seconden vasthouden en doe dit 3



Deze oefening kun je ook samen met die hier boven combineren

- 25x opdrukken op je knieën
- op je handen en knieën zitten en dan maken we hol – bol; elke houding houden we 3 tellen vast en we doen het 5x (hol – bol = 1)
- split - spagaat – spagaat – split – spagaat – spagaat – split (alles 10 tellen)
- alles draaien; enkels, polsen, schouders, heupen, ja/nee schudden