



Warming-up Lenigheid

Warming-up voor netjes leren werken

- Buiten 2 rondjes rennen of 2 keer naar het einde van de straat en weer terug

Liggend op je rug

- 10x je linker been omhoog zwaaien
- 10x je rechter been omhoog zwaaien
- 10x je benen om de beurt omhoog zwaaien

- Staand 10x je linker been naar voren zwaaien
- Staand 10x je rechter been naar voren zwaaien
- Staand 10x je linker been naar achter zwaaien
- Staand 10x je rechter been naar achter zwaaien
- Staand 10x je linker been naar opzij zwaaien
- Staand 10x je rechter been naar opzij zwaaien

In spreidzit elke keer beginnen recht op met je armen bij je oren

Allemaal minstens 2 keer oefenen

- Helemaal naar voren zo ver mogelijk op je buik liggen
- Zo ver mogelijk met je handen naar je linker teen
- Zo ver mogelijk met je handen naar je rechter teen

Om je rug/schouders lenig te maken

- 10x stofzuigertje
- Je handen op tafel leggen en je hoofd tussen je armen je schouders naar beneden duwen
- Bruggetje
- Lopen in bruggetje