



Warming-up

Op je handen staan

Warming-up voor dat je op je handen gaat staan met handstanden, radslagen en arabier.

- Buiten 2 rondjes rennen of 2 keer naar het einde van de straat en weer terug
- Maak je zelf zo lang mogelijk en ga op je tenen staan
- Ligsteun 5x 5 sec
- Omgekeerde ligsteun 5x 5 sec
- 5x je armen laag en je schouders omhoog en naar beneden
- 5x je armen breed en je schouders omhoog en naar beneden
- 5x je armen langs je oren en je schouders omhoog en naar beneden
- Ligsteun en naar de andere kant van de kamer lopen en weer terug
- Op je buik liggen handen tegen de muur en duw de muur zo ver mogelijk weg.
- 5x standspagaat met je linker been
- 5x standspagaat met je rechterbeen
- Hoekhandstand