



# Warming-up

- Starten met touwtje springen ( ongeveer ½ minuut)
- Ga in ligsteun maak 15x push up
- Ga voor een stoel staan, handen in de nek, zak door de knieën en raak met de billen de zitting van de stoel en ga weer staan, doe dit 20x
- Ga nu weer in ligsteun en loop in ligsteun , door linker arm en rechter been tegelijk te verplaatsen en andersom, probeer dit een stuk van ongeveer 5meter te doen en dat dan 5x
- Hierna ga je weer staan en leg je, je handen weer in de nek. En maak je met linkerbeen stap naar voren en met rechterbeen ( knie) tik je bijna de grond aan, vanuit die houding nu stap met rechterbeen enz,enz. zelfde baantje van 5 meter 3x
- Pak je schooltas, doe hier wat spullen in en houd deze tas achter je hoofd vast en leg dan het baantje van 5 meter lopend af , maar dan wel dat je je voeten recht voor elkaar zet. Doe dit 3x
- We gaan weer naar ligsteun. Verplaats je nu in ligsteun zijwaarts, rechterarm en been op zij en daarna met linkerarm en been aansluiten. Doe dit weer in dat baantje van 5 meter 2x rechterarm eerst en dan 2x linkerarm eerst.
- Pak nu weer je schooltas en houd die met 1 arm gestrekt boven je hoofd. Ga nu terwijl je de schooltas zo vast houdt op je rugliggen ( let op tas mag niet op de grond komen) als dat gelukt is sta je ook nu op zonder dat je arm krom word of de tas de grond raakt. Lukt het .... Dan natuurlijk ook met de andere arm.
- Ga nu zitten op de grond en verplaats je de 5 meter door met je handen op te duwen ( soort hoeksteun) en dan je billen naar voren te plaatsen. Voeten mogen niet op de grond komen. ( misschien kun je een wedstrijdje houden met je broertje,zusje , vader of moeder wie het eerste aan de overkant is....)



- Ook de buikspieren moeten niet vergeten worden. Ga maar op je rug liggen, armen kruislings over de borst, knieën opgetrokken en hakken tegen de billen, schouders van de grond en dan kleine bewegingen omhoog maken. Doe dit 20x
- Als je klaar bent mag je helemaal languit gaan liggen op je rug, maak nu een kom van je lichaam door je voeten van de grond te tillen en je schouders van de grond te doen. houd dit 10 sec vast draai nu naar je buik en nog steeds je schouder/borst en voeten van de grond ook nu weer 10sec vast, herhaal deze beweging 10x.
- Dan ga je zitten met de knieën op getrokken, ga nu een beetje achterover hangen. en nu kom je weer omhoog en tik je met linker elleboog rechterknie aan en rechterelleboog linkerknie. doe beide kanten in iedergeval 20x
- Als laatste gaan we weer naar ligsteun, vandaar uit hurk in en maak dan vanuit hurk een streksprong, zak na je streksprong weer tot hurk en ga van hurk weer naar ligsteun. Maak 1 push up en herhaal dan de oefening . doe dit 15x.