

Opduwen in duiklig



Uitgangshouding

Buiklig, de handen vlak op de grond naast de schouders.

Uitvoering

Druk de romp opwaarts tot de armen gestrekt zijn. Houd even aan en ga terug naar de uitgangshouding.

Materiaal

Mat.



Duowerpen

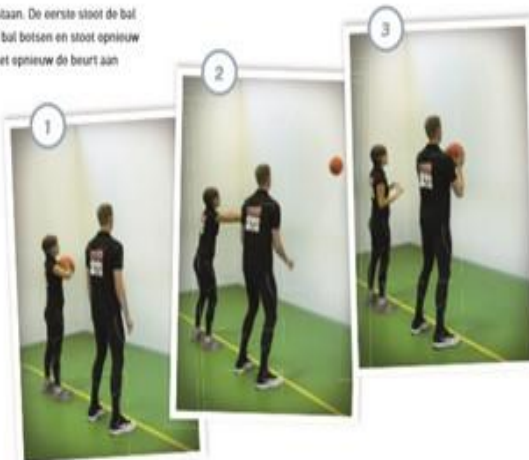


Uitgangshouding

Ga op ongeveer 5m van de muur staan. De eerste stoot de bal tegen de muur. De tweede laat de bal botsen en stoot opnieuw de bal tegen de muur. Daarna is het opnieuw de beurt aan de eerste, enz...

Materiaal:

Medeclubbal (2kg-3kg).



Ballon doorgeven

Uitgangshouding

Ga allereerst op de rug liggen in ellebogensteun en met de handen tegen mekaar. Houd mekaars handen vast om zo meer steun te hebben tijdens de oefening. De ene pakt de ballon en brengt deze tussen de voeten. De benen zijn gestrekt. De benen opwaarts bewegen en de ballon met de voeten doorgeven aan de andere persoon, die de ballon ook met de voeten overneemt.

Materiaal:

2 matjes en 1 ballon.



Diepe uitvalspas

Uitgangshouding

Stand

Uitvoering

Hef één knie en zet een grote pas voorwaarts waarbij de voet onder de knie blijft. Buig diep door en kom terug tot stand.

De romp blijft steeds recht! Herhaal zo vaak mogelijk.

Moeilijker

➤ Na het doorbuigen de romp draaien over het gebogen been.

➤ Zet enkel de pas voorwaarts, zonder diep doorbuigen.



Lijnenloop

Uitgangshouding

Stand voor een kegel aan de vertreklijn. Op ong. 15m van de vertreklijn staat een tweede kegel.

Uitvoering

Loop naar de tweede kegel, tik de kegel en loop terug naar de eerste kegel. Tik deze kegel en loop terug naar de tweede, enz... Loop 10 x heen en terug (20 lengtes in totaal), rust 30" uit en herhaal de oefening.

Materiaal:

2 kegels (of stoelen)

Moeilijker / makkelijker

➤ Tik een lijn op de grond ipv een kegel. Verhoog het aantal herhalingen en/of verlaag de rusttijd

