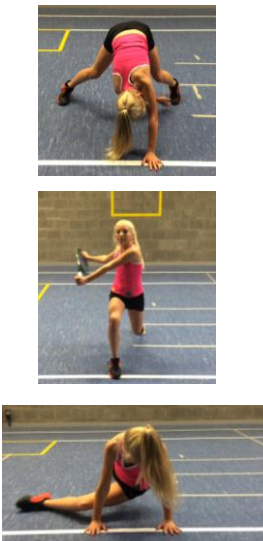


# Opwarming - Kort 7'-15'

Onderdeel	Tijd	Oefening - Omschrijving
<b>Activatie</b>	3'-5'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Springtouw - 100x losspringen: twee voeten samen, lichte/korte contacten voorvoet</li> <li>2. Springtouw - (50x op 1 been) 1xL - 1xR: lichte/korte contacten voorvoet, bewaar balans totale lichaam</li> <li>3. Springtouw - 2x (50x) coördinatie: variatie in verschillende oefn: hoge knie, overcross, dubbele draai, ...</li> </ol>
<b>Mobiliteit</b> 	2'-5'	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Piramide-houding met gestrekte benen: met de hand de gekruiste voet tikken. 10x Lhand-Rvoet en 10x Rhand-Lvoet</li> <li>5. Voorachter voetenstand met steun op beide benen. Racket voor lichaam houden op schouderhoogte en schouders/armen losmaken. Buig/strek en zwaaibeweging ritmisch. 10x Rvoet voor - 10x Lvoet voor</li> <li>6. Pomphouding: Lvoet naar Rzijde brengen - voet tot op hoogte van de handensteun. Heup tussen de steunpunten houden. 10x Lvoet - 10x Rvoet</li> </ol>
<b>Specifiek</b>	2'-5'	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. FH-slagbeweging 3x-5x in steun gevolgd door <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ter plaatse voetenwerk + versnelling vw</li> <li>- Voetenwerk over de lijn + versnelling vw</li> </ul> </li> <li>8. BH-slagbeweging 3-5x in steun gevolgd door <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voetenwerk zijwaartse verplaatsingen + versnelling vw</li> <li>- Skippings + versnelling vw</li> </ul> </li> <li>9. Opslagbeweging gevolgd door <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verplaatsing + FH + herplaatsing + split</li> <li>- Verplaatsing + BH + herplaatsing + split</li> <li>- Draaien naar FH + FH + herplaatsing + split</li> </ul> </li> </ol>