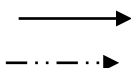


TRAINING warming-up 21: Dynamische stretch/ rek vormen.

Inlopen: Zijlijn – zijlijn.

Warming-up: Organisatie (zie tekening).

- 20 meter dynamische stretch/ rek vormen
- 20 meter terugwandelen



Enz.

Dynamische stretch/rek vormen:

- 1 Huppelpas, accent: knie inzet
- 2 Kruispas links uitvoeren
- 3 Knie heffen
- 4 Zijwaarts sluitpas, met armzwaai
- 5 Kruispas rechts uitvoeren
- 6 Huppelpas, accent: armendraai
- 7 Been overdraai (links/rechts)
- 8 Links/rechts uitstappen (zwaarte punt naar beneden)
Als variant ook achterwaarts.

De hele cyclus herhalen.

Dan verder met versnellen, eerst vooraf op de plaats:

- 1 Trippeling en versnellen
- 2 Knie heffen en versnellen
- 3 2 x links 2 x rechts liesdraai
- 4 Achterwaarts ½ draai en versnellen

Als afsluiting 4 steigerungen van 60 meter met terug wandelen.

Denk als afsluiting aan je spelvorm.

