

les 1 4 oktober 2011

R = 30 sec.

Mag geen brand-
end gevoel geven

Warm lopen

oefeningen opbouwen

- 11 kleine ballen
- 22 Grote ballen

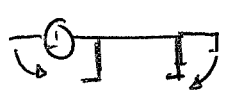
Elke oefening 3 x 20 sec. opbouwen
hoe verder de training, te lang opgeven

1. Rug liggen handen in de zij zetten & Navel intrekken

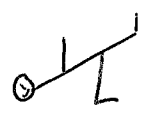
kleine Spiertjes ook aanspannen.

Hetzelfde gevoel krijgen bij de oefeningen, Rug mag niet krom getrokken worden.

2. Puppy



3. Bruggetje



- Heupen stabiel
- Omhoog & omlaag met billen niet op de Grond
- Benen uitstrekken om de beurt, Handen op de grond
- Handen in de lucht steken.

4. Zijligging

- Been bovenop omhoog & omlaag bewegen
- Rondjes draaien.

↳ Onderste knie gebogen & opduwen. (Dynamisch)

5. Met de knieen zitten op de Bal.

6. Hielen laten zakken & op de tenen gaan staan afwisselen



- * tweetallen
- * Alleen
- * Met de ogen dicht

7. 2 Tal : 1 Gooit de (kleine) Bal aan andere vangt de Bal en tikt 3 x op de grond. (L-R=L)

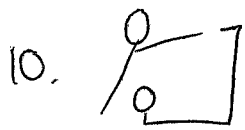
8. Enkel oef. Rennerhouding



Ogen gesloten (moeiijker)
op de mat uitvoeren (zwaarder)



eventueel Been omhoog
(Stabiliteit)



2 Tellen, 1 duuw de Benen weg,
de ander staat opvangen & Niet op
de grond laten komen

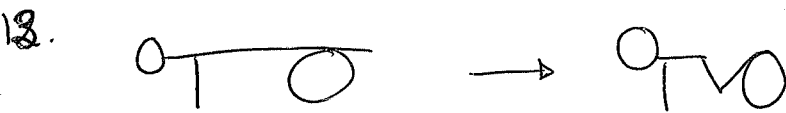


opzy liggen & Benen omhoog
tellen

11. Borst crawl Benen op de Bal



12. Uitvals passen



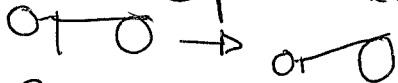
uitrollen & Intrekken
plank blijven

13. Hurksprongen: knieën niet naar binnen laten knikken!

14. ... Handsen langs de Bal tikken.



14.5 Opdrukken met de Benen op de Bal



16. Ra Uitrekken.



- Kuitspieren
- Bovenbeen
- lange kuitspieren
- diezen.



Tenen aan Raken