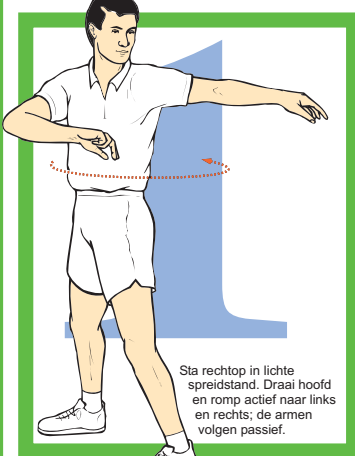


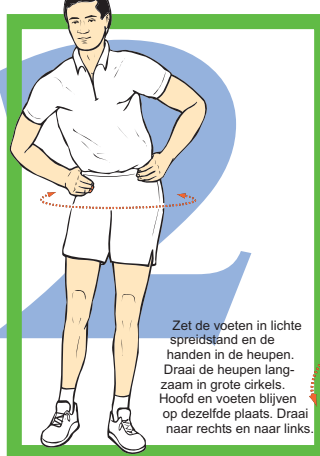
Algemene warming-up 8 à 10 minuten

- 1 Een goede warming-up stimuleert de bloedsomloop en bereidt het lichaam voor op de bewegingen die komen gaan.
- 2 Pas de kleding aan de weersomstandigheden aan.
- 3 Doe elke oefening 15 tot 30 seconden (naar eigen kunnen) Voer de oefeningen links én rechts uit.
- 4 Forceer niets; begin rustiger als u spierpijn hebt.
- 5 Doe na de oefeningen 5 tot 10 minuten rekoefeningen.
- 6 Raadpleeg bij vragen een SMA.



Sta rechtop in lichte spreidstand. Draai hoofd en romp actief naar links en rechts; de armen volgen passief.

Spreidstand



Zet de voeten in lichte spreidstand en de handen in de heupen. Draai de heupen langzaam in grote cirkels. Hoofd en voeten blijven op dezelfde plaats. Draai naar rechts en naar links.

Heupdraaien



Zet de voeten naast elkaar, houd knieën licht gebogen. Draai met een sprongetje de knieën naar links en de armen naar rechts, en andersom.

Skibeweging



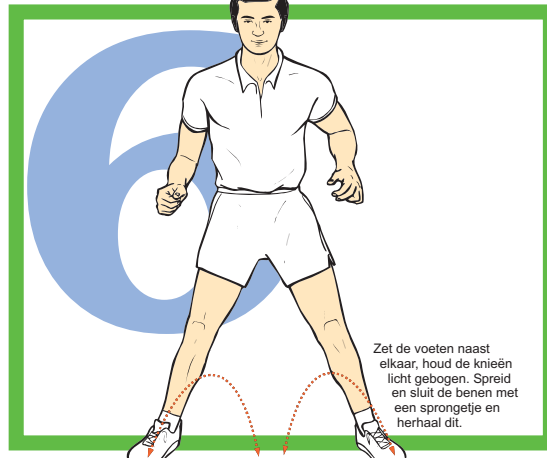
Til ritmisch de hiel op van beurtelings de linker- en de rechervoet. Houd de armen losjes langs het lichaam.

Dribbelen



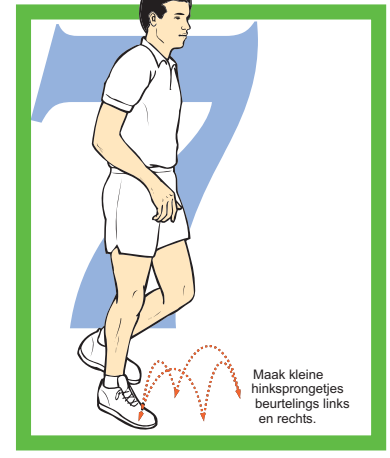
Hef de knie, beurtelings rechts en links. U maakt een pas op de plaats één been te blijven staan.

Skipping



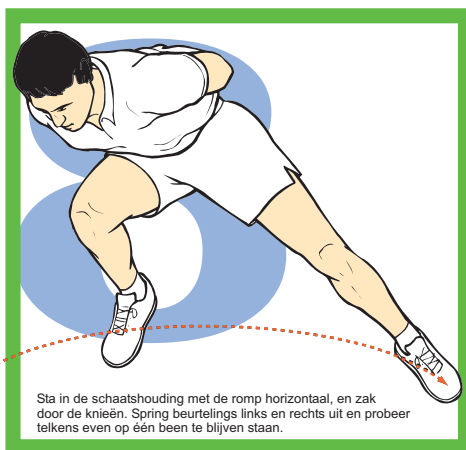
Zet de voeten naast elkaar, houd de knieën licht gebogen. Spreid en sluit de benen met een sprongetje en herhaal dit.

Spreid/sluit



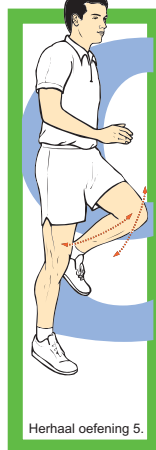
Maak kleine hinksprongtjes beurtelings links en rechts.

Hinkelen



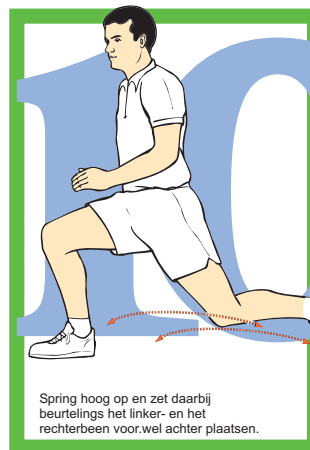
Sta in de schaats houding met de romp horizontaal, en zak door de knieën. Spring beurtelings links en rechts uit en probeer telkens even op één been te blijven staan.

Schaatsbeweging



Herhaal oefening 5.

Skipping



Spring hoog op en zet daarbij beurtelings het linker- en het rechterbeen voor, wel achter plaatsen.

Wisselprong



Ga in looppas met een stevige zwaai beweging van de armen.

Looppas

