

Live trainen 2^e training

WU

- zittend balletje pompen
- tenen rekken en op en neer bewegen
- wreef rekken met voeten onder de stoel
 - harde vloer” leg handdoek of kussentje onder je stoel
- masseren tussen de middenvoetsbeentje (alternatieve houding) (huiswerk)

Challenge 1: piano spelen

- tenen spreiden en samen knijpen
- tenen spreiden en gestrekt naar de grond bewegen / neerleggen
 - idem maar alleen grote teen naar beneden
 - idem maar alleen kleine tenen
- pen met tenen pakken (huiswerk)
 - 4 kleine tenen li / re
 - alleen grote teen li / re
- met voeten piano spelen
 - alleen links
 - alleen rechts

voettorsie en steunvlak

- bekken zijwaarts bewegen– voeten parallel – baldruk onder grote teen gewricht; evt sok er onder
- bal pompen onder 1^e middenvoetsbeentje

- hoelahoep en baldruk grote teen gewricht en steunvlak houden (huiswerk)
- met elastiek of sok baldruk maken – zittend op stoel of op de grond met kantel hiel door knie iets naar buiten
 - probeer ook eens om tegen 2 vingers te drukken om kracht te voelen
- baldruk tenenstand (hielen maar iets van de grond)

challenge 2: acrobaat in ninja stand – *iets om je aan vast te houden*

- 2 handdoekrollen parallel leggen – heup breedte
 - voet recht ophouden / uitlijnen
 - voeten naar binnen en buiten kantelen (rond enkels rekken)
 - re.voet / daarna li. voet
 - buitenrand op midden rol – houd voet rechtop
 - binnenrand op midden rol – houd voet rechtop
- 2 handdoeken weer strak oprollen – leg in schrede stand – pas lengte en heup breedte
 - zijwaarts bewegen met je bekken richting voorste been (2 voeten hele steunvlak houden– niet skiën)
 - idem maar nu met achterste voet steunvlak alleen voorvoet
 - idem maar nu kwartslag draaien- ninja stand – bal van de voet op rol