

Live trainen 3^e training

WU – 10 min.

- staand balletje rollen
- handdoek rollen – in elkaars verlengde leggen
 - tenen omhoog tegen rol, rest van de voet vlak op de grond; van links naar rechts bewegen
 - terug tenen aan andere zijde van rol op de grond. van rechts naar links bewegen
 - idem maar dan andere richting op
 - holte voet op de rol
 - tenen op de rol (hakken op de grond / hakken van de grond)

Challenge 1: piano spelen – 10 min.

- zittend grote teen: zachtjes trekken
 - op en neer
 - zijwaarts (HV)
 - roteren (HL en HV)
- zittend grote teen iets omhoog en dan zijwaarts bewegen met spier. naar beneden en zijwaarts vasthouden. lukt dat niet met hand begeleiden
 - andere voet
- piano spelen. eerst links, dan rechts

voettorsie en steunvlak – 10 min.

- bekken drop en hike
- bekken draaien draaien vanuit de enkel
- hielbenen rechtop houden
 - zak naar binnen en richt weer op
 - sta rechtop, evt. sok onder bal grote teen
 - schrede stand. baldruk voorste voet; breng gewicht naar voren. kun je op been staan met hielbeen recht op?
 - moeilijker maken: 30 sec. op 1 been staan OF o 1 been staan en andere been voor/achter zwaaien
- baldruk tenenstand met balletje tussen hielbenen (huiswerk)

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

- 2 handdoekrollen parallel
 - re.voet / daarna li. voet
 - buitenrand op midden rol – houd voet rechtop
 - binnenrand op midden rol – houd voet rechtop
- 1 handdoekrol – 1 voet op rol, 1 op de grond
 - strek je been van voet op de rol (evt. tenen contact / vast houden)
 - idem, met andere voet sok op pakken en verplaatsen

HUISWERK oefeningen

- baldruk tenenstand met balletje tussen hielbenen
- staan op 1
<https://bevrijdjevoeten.nl/0gmgkngpjme8/>
- op handdoek rol of grond op 1 been staan en met andere voet sok oppakken en verplaatsen