

Live trainen 4^e training

WU – 10 min. – zittend op stoel

- tikken met hielbeen
 - midden, binnen en buiten
- voorvoet / achtervoet tegenovergestelde draaien
 - alleen hielbeen / midvoet fixeren
 - alleen midvoet / hielbeen fixeren
 - beiden
- voet/enkel bewegingen met hiel op opgerolde handdoek
 - li. voet met holte op rol; re. voet hiel op rol
 - re. voet naar links (en beneden) – buitenrandhiel
 - re. voet naar rechts
 - combineren
 - andere voet idem
- 1 stap maken op de plek

Challenge 1: piano spelen – 10 min.

- tenen losmaken: met vingers spreiden en op en neer bewegen
- middenvoetsbeentjes van elkaar af bewegen met vingers
- tenen spreiden en gestrekt naar en in de grond drukken
 - eerste li. dan re
- tenen spreiden; druk teen die trainster roept gestrekt naar de grond

voettorsie en steunvlak – 10 min.

- lege handdoek rollen aan beide kant van 1 voet
- schrede stand. spreid tenen; hiel midden druk (voet recht op); baldruk voorste voet (evt sok er onder); breng gewicht naar voren. kun je op been staan met hielbeen recht op? gebogen KNIE richting 3^e teen sturen/houden
- moeilijker maken: gestrekte knie; 30 sec. op 1 been staan OF op 1 been staan en andere been voor/achter zwaaien

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

- 2 handdoek rollen parallel – sok voor de handdoeken
 - pak op en leg achter je neer
 - pak op met andere voet en leg voor je neer
 - wissel van richting
 - moeilijker maken:
 - leg sok verder weg
 - leg sok ook op 3 en 9 uur