

Live trainen 5^e training

WU – 10 min.

- staand balletje rollen in de lengte – 3 banen
- zittend balletje zijwaarts rollen; knie naar binnen en naar buiten; bovenbeen draait om zijn as – 3 banen
- zittend; tegelijkertijd tussen al middenvoetsbeentje masseren en tenen op en neer bewegen

Challenge 1: piano spelen – 10 min.

- zittend. 1 been naar voren, hak aan de grond, tenen in de lucht: alle tenen spreiden en weer samen knijpen
 - paar keer ene voet, paar keer andere voet
 - voeten om en om; de ene spreiden de ander samenknijpen
- voeten piano spelen
 - begin met je goede voet
 - tenen op de grond
 - alleen grote teen omhoog li/re
 - alleen kleine tenen omhoog li/re
 - alleen 3 middelste tenen omhoog
 - alleen 1^e en 5^e teen omhoog

voettorsie en steunvlak – 10 min.

- zittend baldruk maken; enkels iets voor knieën;
- kantel voet op buitenrand; leg sok onder bal grote teen gewricht

- beweeg voorzijde van de voetboog richting de sok. voet niet mee kantelen.
- kantel nu voet naar binnen en blijf voorzijde boog naar/in de grond duwen
- terwijl je blijft duwen, knie weer naar buiten bewegen (enkel gaat mee)

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

hele voet op rol

- 2 rollen parallel leggen – heup breedte
 - voet recht ophouden / uitlijnen
 - proberen op 1 been te staan

ninja stand

- op grond staan in ninja stand – sok op pakken (niet verplaatsen)
- 2 badhanddoeken op rollen (strak op gerold is moeilijker); varianten voor moeilijkheid
 - naast en tegen elkaar aan leggen
 - halve rolletje uit elkaar
 - heel rolletje uit elkaar
 - stap lengte uit elkaar

Slot concert – improvisatie (camera's op voeten richten)