

Live trainen 1^e training

WU – 10 min.

- zittend balletje rollen in de lengte – 3 banen
- zittend voetmassage (alternatieven) (eerste ene voet; dan andere)
 - 2 handen onder en boven voet, van enkel naar tenen strijken 3x
 - tenen en wreef reken
- zittend bekken li en re naar voren schuiven
 - idem en tenen ontspannen en voet lang maken
 - idem eind positie tenen en voet lang en breed maken en in de grond drukken
- zittend op de stoel – voeten naast elkaar
 - tenen 2 voeten tegelijkertijd optrekken en even vast houden (rug niet meebewegen)
 - om en om tenen van voet optrekken en vast houden
- kleine tenen t.o.v. grote op en neer bewegen

Challenge 1: piano spelen – 10 min.

- uitleg challenge 1
- piano spelen met handen
- handen en voeten tegelijk (langzaam)
- tussen oefeningen:
 - voordoen met hand

- 5^e en grote teen tegenhouden (zo vasthouden dat je teen er geen kracht tegen gaat geven)- kleine tenen naar beneden
- 3 middelste tenen tegenhouden_ grote en kleine teen naar beneden
- nogmaals met voeten piano spelen

voettorsie en steunvlak – 10 min.

- bekken zijwaarts bewegen– voeten parallel
 - neem waar hoe je staat, waar voel je de druk onder je voeten, is je gewicht gelijk boven je voeten is verdeeld, staat je bekken recht of iets gedraaid?;
 - bewegen tussen glasplaten uitleggen
 - beweeg bekken rustig links en rechts. Houdt voeten vlak op de grond (niet “skiën” – voeten kantelen. Houd baldruk onder grote teen gewricht. Lukt dat niet, gebruik een sok onder het grote teen gewricht
 - tussendoor even lopen op de plek
- elastiek – baldruk maken – zittend op stoel of op de grond – midden hielbeen op de grond houden
- idem en kantel hiel door knie naar buiten te bewegen iets naar buiten (*niet gedaan, staat wel op de video*)

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

- 2 badhanddoeken op rollen (strak op gerold is moeilijker); in schrede stand leggen

- ninja stance en sok verplaatsen voordoen / probeer maar mee te doen – we starten straks simpel
- 2 rollen parallel leggen – heup breedte
 - voet recht ophouden / uitlijnen
 - voeten naar binnen en buiten kantelen (rond enkels rekken)
 - zijwaarts bewegen met je bekken (hielbeen rechtop houden; voeten vlak – niet skiën)
 - idem even proberen op 1 been te staan – met andere voet enkel aantikken
 - kwartslag draaien- gewicht naar voren en achter
 - wissel voorste been
 - stappen en aansluiten op de 2 rollen

HUISWERK oefeningen

- voeten masseren
- baldruk met elastiek
- challenge piano spelen met je tenen