

Voorjaar 2026 training 5

WU – 10 min.

- grote teen losmaken – tractie – recht zetten – rustig op en neer bewegen; zijwaarts bewegen
- balletje pompen 1e straal
- balletje pompen: midden voor hielbeen; midden bal van de voet met tenen kneden
- tenen bidgreep
- voettorsie – hielbeen - middenvoet

Baldruk maken

- zittend: 1^e middenvoetsbeentje naar beneden bewegen in elastiek
- staand: 1^e middenvoetsbeentje in grond drukken
- idem met bekken draaien

Challenge toe spread

- handdoek rolletje; tenen ertegenaan, bal vd voet op de grond houden
- om en om op tenen staan (verend)
- toe spread oefening

Short foot challenge

- op 1 been staan en zwaai met ander

- tenen spreiden, allemaal naar de grond op elastiek, sok en naar je toe halen
- short foot; zittend, staand, op 1 been