

Live trainen 3^e training

WU – 10 min.

- zittend balletje tussen beide voetzolen rollen – knieën naar buiten laten vallen, op buitenrand van de voeten
- handdoek rollen – parallel leggen met ca. 1 voet lengte er tussen.
 - loop op verschillende manieren met kleine stapjes dwarse over de rollen, zodat je voet op allerlei manieren wordt vervormd
- grote teen losmaken – zachtjes trekken; uitlijnen met middenvoetsbeentje en rustig op en neer bewegen

pronatie en supinatie beweging – 10 min.

- voet/enkel bewegingen met hiel op opgerolde handdoek
 - re. voet: voorvoet naar beneden en naar links (teen ontspannen) / voorvoet omhoog en naar rechts
 - li. voet
- 1 stap maken op de plek

kracht

- tenen stand met balletje tussen hielbenen
- veren op beide voorvoeten
- veren om en om voorvoeten

challenge

- voeten heup breedte; naar binnen zakken met voetbogen; knieën naar elkaar toe -> baldruk grote teen maken en houden, hielbeen naar buiten kantelen, enkels buiten kantelen, knieën strekken en naar buiten draaien.
- op 1 been staan en andere zwaaien. gebruik evt. sok moeilijker maken door niets vast te houden, je ogen dicht te doen, armen voor de borst te kruizen.