

Live trainen 4^e training

WU – 10 min.

- 1 handdoek rol; staand. 1 voet op de rollen; tenen over hoogste punt laten “hangen” (tuin buigen en kuitrekken)
 - houd voorste been gestrekt; beweeg met je bovenlijf naar voren; idem andere been
 - wissel van been: nu met gebogen been
- staand pompen balletje
- zittend. voor en achtervoet tov losdraaien
 - pak hielbeen met ene hand, pak voorvoet met andere hand. draaien handen tegengesteld.

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
- idem maar nu met tenen gebogen houden / opgetrokken houden / afwisselen (2 varianten)
- kruispassen

kracht

- zittend; baldruk maken door tegen duim of vinger te duwen en 3 tellen vast te houden
- short foot – zittend of staand

challenge

- evenwicht met ogen dicht; 2 voeten voor elkaar- tenen raken hiel voorste voet. maak baldruk (evt. met sok) en doe je ogen dicht.
 - maak moeilijker door je armen voor je borst te kruizen