

Live trainen 5^e training

WU

- zittend op stoel
 - tenen trekken 1 voor 1
 - tenen buigen met de hand – allemaal tegelijkertijd
- staand balletje pompen onder de voorvoet en tenen “grijpen”
- staand
 - zijwaartse bekken bewegen met baldruk houden (sok)
 - bekken draaien met baldruk houden (sol)

Bekken en heupen losmaken

- 1 been voor andere – ongeveer heupbreedte; bekken naar verend, voren armen hoog houden, achterste been knie gestrekt en voet aan de grond houden
- 1 been voor de andere en brede stand; bekken achter over kantelen; voorwaarts en zijwaarts rustig bewegen. houd achterste voet op de grond en knie gestrekt – rek binnenzijde achterste been
 - nog wat wijder gaan staan

Challenge:

30 sec. op 1 been staan met je ogen dicht en armen gekruist voor je borst

- tellen 30 sec rechts
- links

2 Polls; hoe ging het t.o.v. 1^e training? langer? moeilijker? minder wiebelig?

kracht - samenvatting

- 1^e middenvoetsbeentje met elastiek naar beneden bewegen
- baldruk maken in zittend ; elastiek onder bal grote teen gewricht
- voeten op rolletje (parallel); buitenrand op hoogste punt
- short foot – zittend of stand
- balletje tussen hielbenen in tenenstand