

Voorjaar 2026 _ Training 2 – 19 maart

Warming – up en losmaken

- staand: balletje pompen – vrije figuren incl hielbeen
- zittend: tenen trekken teen voor teen
- zittend: tenen buigen allemaal tegelijk en boven op masseren
- zittend: ruitenwiser voeten en tenen buigen en strekken
- Lijf recht boven je steunvlak: bekken en wervelkolom losmaken tegen de muur

Kracht - baldruk

- huiswerk oefening met elastiek
- 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 verdeeld, staat je bekken recht of iets gedraaid?
 - bewegen tussen glasplaten uitleggen
 - beweeg bekken rustig links en rechts. Houd voeten vlak op de grond (niet “skiën” of 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

Kracht – kleine voetspieren

- pen met tenen oppakken -> begin met gespreide en gestrekte tenen. Buig eerste met rechte tenen naar beneden, dan pen proberen te omvatten
- handdoek op krullen: met gestrekte tenen beginnen, probeer voorvoet / bal van de voet op de handdoek te houden. Zwaarder maken: andere voet / boek / gewicht op handdoek