

Voorjaar 2026 training 4

WU – 10 min.

- zittend: om beurten bekken / bovenbeen naar voren bewegen – voeten vlak op de grond houden
- zittend: balletje zijwaarts tussen voeten rollen
- staand: balletje kneden met tenen
- zittend: voor- en achtervoet t.o.v. losdraaien; pak hielbeen met ene hand, pak voorvoet met andere hand. Draaien handen tegengesteld

Voetspieren versterken

- rond de enkel: maak 2 handrollen parallel heupbreedte; ga met 1 hele voet boven op de rol staan; met de andere voet alleen met de buitenrand
 - zak met voet die op buitenrand staat naar binnen; richt je voet weer op tot de onderzijde voet weer parallel met de grond is.
 - wissel van voet
- balletje tussen hielbenen (huiswerk)
- op 1 voet staan en met andere sok oppakken en verplaatsen – verschillende richtingen (evt. andere sok onder bal grote teen gewricht voor baldruk)

Keten / functioneel

- kruispassen (huiswerk – lopen met variaties)

- landing
- afzet

(short staand als huiswerk)