

Warming up: Doe oefening 1 t/m 5 (2X)

1.



Tik 20x om en om je hakken aan.

2.



Zwaai je been voor- en achterwaarts.

Doe dit 10x rechts en 10x links.

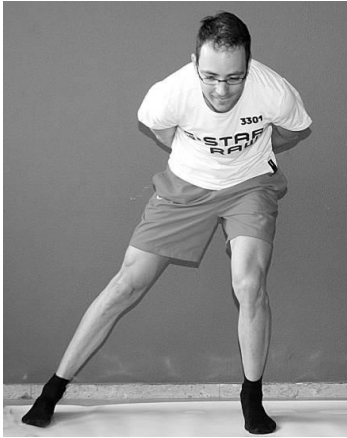
3.



Draai je armen rond.

Doe dit 10x voorwaarts en 10x achterwaarts.

4.



Maak 20 schaatsbewegingen zijwaarts met de handen op de rug.

5.



Boksen: Ga 20 tellen snel dribbelen op de plaats en maak hierbij boksbewegingen.

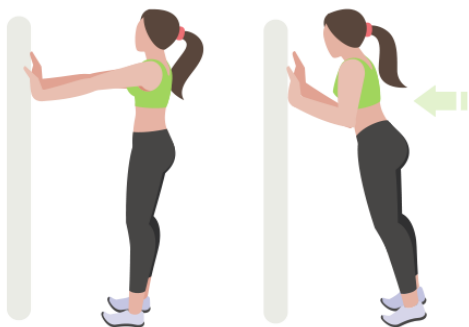
Kracht: Doe oefening 6 t/m 10 (2X)

6.



Ga 30 tellen tegen de muur aan zitten met je benen in 90 graden.

7.



Opdrukken tegen de muur: Ga een ruime armlengte van de muur af staan , plaats je handen tegen de muur en buig en strek je armen 15x achter elkaar zonder de muur los te laten.

8.



Ga 20x op de tenen staan en terug.
Dit mag ook met steun van de muur of stoel

9.



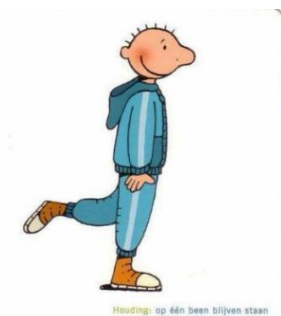
Neem 2 gewichtjes of flesjes water en breng de armen 20x omhoog.

10.



Ga 15x zitten en opstaan en probeer de handen niet te gebruiken.

Balans:



Ga 10 tellen op 1 been staan, doe dit rechts en links.

Probeer dit nu ook met de ogen dicht.

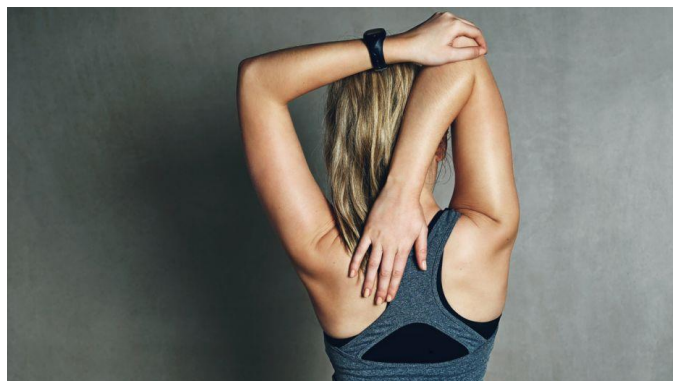
Coolingdown / stretch / lenigheidsoefeningen:

Doe alle oefeningen ongeveer 10 tellen

Benen:



Bovenlichaam:



Goed gedaan!