

Warming-up

Hieronder tref je losmakende, dynamische oefeningen voor de warming-up aan. Tijdens de warming-up wordt warme en gemakkelijk zittende kleding aanbevolen.

Alle oefeningen kun je 10 keer herhalen. Voer de oefeningen indien mogelijk zowel links als rechts uit gedurende 15 tot 30 seconden. Forceer niets; bij spierpijn gewoon voorzichtiger en rustiger beginnen. Neem bij klachten altijd contact op met een arts.

Doe na de warming-up vijf tot tien minuten rekoefeningen. Kijk naar de rekoefeningen voor het bovenlichaam en naar rekoefeningen voor het onderlichaam.

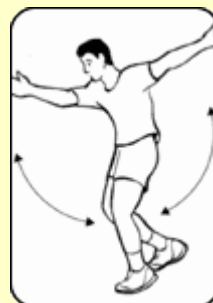
1. Dribbelen

- Rustige looppas.
- Kleine passen.
- Voeten goed afwikkelen.
- Armen ontspannen meebewegen.



2. Armen zwaaien

- Rustige looppas.
- Armen ontspannen zwaaien.
- Zowel voor- als achteruit zwaaien.



3. Huppelen

- Ontspannen huppelen.
- Voeten goed afwikkelen.
- Armen ontspannen



meebewegen.

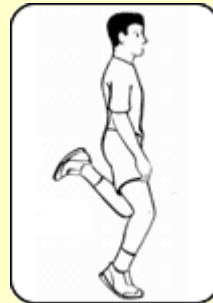
4. Heupen

- Ga in lichte spreidstand staan.
- Handsen in de zij.
- Draai met de heupen langzaam grote cirkels.
- Schouders en hoofd blijven op hun plaats.



5. Hakken-billen

- Rustige looppas.
- Bovenlichaam rechtop.
- Armen langs het lichaam.
- Eerst met rechterhak bil aantikken, dan 2 passen gewoon, dan bil aantikken met linkerhak; dus op het ritme 2-3 links 2-3 etc.



6. Knieheffen

- Rustige looppas.
- Afwisselend linker- rechterknie heffen tot 90 graden.
- Landen op de voorvoet.
- Bovenlichaam rechtop houden.
- Kleine passen.
- Hoge bewegingsnelheid.



7. Zijwaartse kruispas

- Zijwaarts lopen in de richting van de linkerschouder.
- Linkervoet zijwaarts verplaatsen, rechtervoet voorlangs kruisen; linkervoet verplaatsen, rechtervoet achterlangs kruisen.
- Heupen meedraaien.
- Armen en schouders bewegen tegengesteld.



- Bij kruispas vóór het linkerbeen langs de knie extra heffen.
- Wisselen: richting rechterschouder lopen en linkerbeen voor en achter rechterbeen langs kruisen.

8. Schouder

- Hef vanuit spreidstand de armen zijwaarts tot horizontaal.
- Draai afwisselend rechts- en linksom.
- Kijk de verste hand na.
- Heupen en voeten blijven op dezelfde plaats staan.



9. Knieën/romp/armen

- Sta rechtop met de armen omhoog gestrekt, zo hoog mogelijk.
- Laat de armen dan ontspannen naar beneden vallen, veer iets door de knieën en zwaai de armen langs de knieën naar achteren.
- Dan weer terug omhoog.

