

Huiswerkcoefeningen: sprongvormen tweebenig

Oefening 1: Twee voeten tegelijk

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga rechtop staan met de voeten iets uit elkaar. Spring nu zo hoog mogelijk omhoog en iets naar voren. Zorg dat de benen zoveel mogelijk gestrekt blijven. Als je land, spring je gelijk weer omhoog voor de volgende sprong



Oefening 2: Skisprongen

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga rechtop staan naast een (denkbeeldige) lijn. Begin met de beide voeten aan één kaan van de lijn. De voeten staan op heupbreedte. Spring vervolgens zijwaarts over de (denkbeeldige) lijn. Probeer zo snel mogelijk heen en weer te springen, maar zorg dat de landing gecontroleerd is

Oefening 3: Zijwaarts

Frequentie: om de dag / elke dag

.....
Uitvoering

Ga rechtop staan naast een (denkbeeldige) lijn. Begin met de beide voeten aan één kant van de lijn, terwijl de tenen naar de lijn toe wijzen. De voeten staan op heupbreedte. Spring vervolgens naar de zijkant. Zodra je landt, spring je gelijk door. Als je het einde van de (denkbeeldige) lijn hebt bereikt spring je weer terug naar het beginpunt. Het gezicht blijft de zelfde kant op wijzen.



Oefening 4: Jump squat

Frequentie: om de dag / elke dag

.....
Uitvoering

Ga in een squat houding staan. Spring vervolgens vanuit deze houding omhoog en naar voren. Bij de landing zak je gelijk weer in de squat houding. Zodra je stabiel staat spring je weer naar voren. Als er geen ruimte is kan je de sprongen ook op de plaats maken

Oefening 5: Jumping jacks

Frequentie: om de dag / elke dag

.....
Uitvoering

Ga recht opstaan met de armen langs het lichaam en de voeten tegen elkaar. Spring vervolgens omhoog en zet de voeten uit elkaar en hef de armen omhoog. Spring vervolgens weer naar positie 1. Wissel deze posities zo snel mogelijk met elkaar af



Oefening 6: Box jumps

Frequentie: om de dag / elke dag

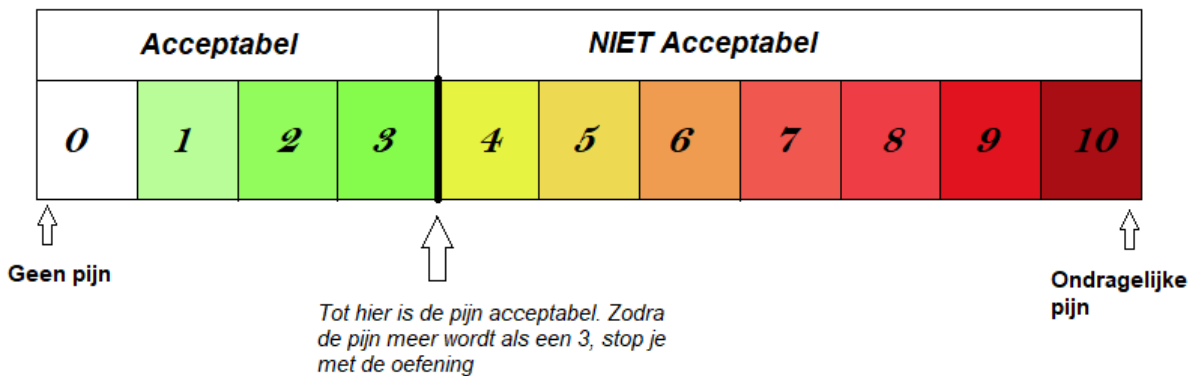
.....

Uitvoering

Ga voor een verhoging of step staan. Neem de squat positie aan en spring omhoog, op de step. Tijdens de sprong eindig je weer in de squat houding. Kom vervolgens rustig omhoog en stap van de step af



Pijnscore



Houdt tijdens de oefening de pijnscore goed in de gaten. Zodra je merkt dat de pijn hoger dan een 3 / 4 is en stekend van aard, stop je met de oefening. Is het een 4 en zeurende pijn? Ga dan rustig verder maar stop ook als het meer wordt. Bij een pijn tussen de 0 en 3 mag je gewoon doorgaan met de oefeningen. Let er wel op dat je verzuring niet verward met pijn! Verzuring mag je tijdens de oefening gewoon voelen.