

Huiswerkoefeningen: sprongvormen éénbenig

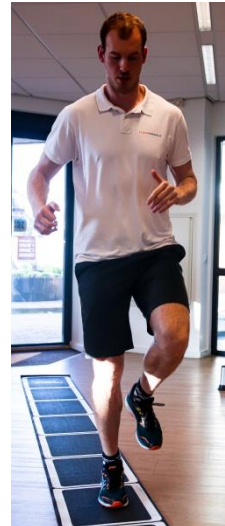
Oefening 1: Eén been vooruit

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

Ga rechtop staan op één been. 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: Schaatspringen

Frequentie: om de dag / elke dag

.....

Uitvoering

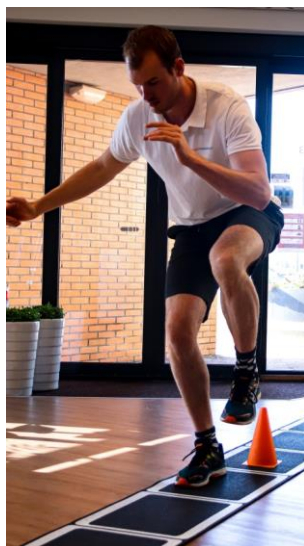
Ga rechtop staan, op één been, naast een (denkbeeldige) lijn. Spring vervolgens zijwaarts over de (denkbeeldige) lijn en land op het andere been. Probeer zo snel mogelijk heen en weer te springen, maar zorg dat de landing gecontroleerd is

Oefening 3: Zijwaarts

Frequentie: om de dag / elke dag

Uitvoering

Ga rechtop staan, op één been, naast een (denkbeeldige) lijn. Spring vervolgens zijwaarts naar het midden van de lijn en daarna naar de andere kant van de lijn. Probeer zo snel mogelijk heen en weer te springen, maar zorg dat de landing gecontroleerd is. Tijdens de oefeningen blijf je op hetzelfde been staan



Oefening 4: Zijwaarts

Frequentie: om de dag / elke dag

Uitvoering

Zet twee pionnen of voorwerpen achter elkaar. Ga op één been achter de pionnen staan. Spring vervolgens snel achter elkaar over de pionnen. Zorg dat je stabiel land na de laatste sprong. Tijdens alle sprongen moet de knie recht boven de tenen blijven. Deze mag niet naar binnen vallen.

Oefening 5: Single leg box jumps

Frequentie: om de dag / elke dag

Uitvoering

Ga voor een step of verhoging staan. Buig iets voor over en ga op één been staan. Spring vanuit deze positie omhoog op de step of verhoging. Strek na de landing gelijk de knie en neem de hiplock positie aan. Probeer op deze manier zo snel mogelijk te stabiliseren. Stap daarna weer rustig van de step af

