

WARMING UP

Een goede warming up moet het hele lichaam “wakker maken” om te gaan sporten. Dat wil zeggen dat de spieren en gewrichten sterk en soepel moeten zijn, en het hart en de longen iets harder moeten gaan werken dan in rust. Ook moet de coördinatie geoefend worden om stabiel te bewegen tijdens het sporten.

Statisch rekken is niet zinvol, dynamisch bewegen is wel goed.

Oefeningen: leg de nadruk op die lichaamsdelen waarvan u weet dat dit bij u een zwakte is.

Staand:

- op 1 been de vrije enkel draaien
- op 2 benen de knieën buigen en strekken. Eerst met de hele voeten op de grond, daarna mogen de hielen los van de grond bij het (steeds verder) buigen van de knieën.
- de voeten naar binnen en buiten draaien op de hielen staand
- de heupen draaien
- de heupen 1 voor 1 optrekken
- de rug buigen en de armen af laten hangen
- de rug naar links en rechts buigen met de armen hoog
- de rug draaien naar links en rechts
- de armen grote cirkels laten draaien, symmetrisch en daarna tegengesteld
- de schouders optrekken en laten vallen
- het hoofd rustig cirkelen

Rustig lopend

- Lopen met verende knieën
- Lopen met grote passen
- Lopen met de rechter voet over de linkervoet zettend en dan andersom (overkruisen)
- Lopend met draaien van de armen

Huppelen, evt met draaien van de armen

Dribbelen.

Tempo verhogen en korte stukken versnellen tot gewenste tempo.