

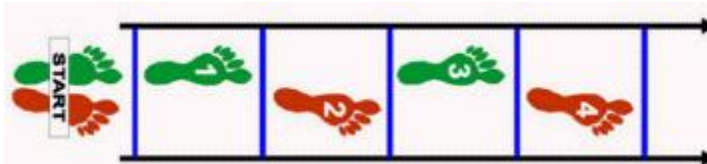
10 november 2015

Aandachtspunten loopladder:

- Eerst warming up
- Lichaamsgewicht boven de ladder, ook als je buiten de ladder stapt
- Terug wandelen
- Volgende persoon mag pas starten als de voorganger in het 3^e hokje is
- Eerst langzaam om patroon te herkennen, 2^e keer wat meer tempo, 3^e keer zo snel mogelijk
- Grond raken met de bal van de voet, niet met je hielen
- Zeer kort contact met de grond, korte zwaai met de armen, tenen optrekken
- Continu herhalen van simpele en complexe patronen
- Probeer de oefeningen zo ritmisch mogelijk uit te voeren

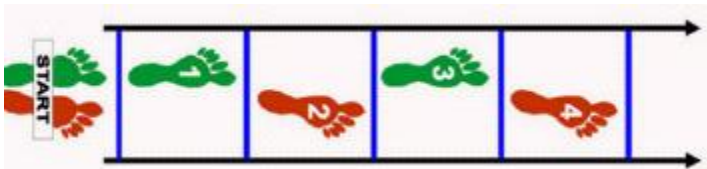
Loopoefeningen: 3x rond

1. enkel kaatsen



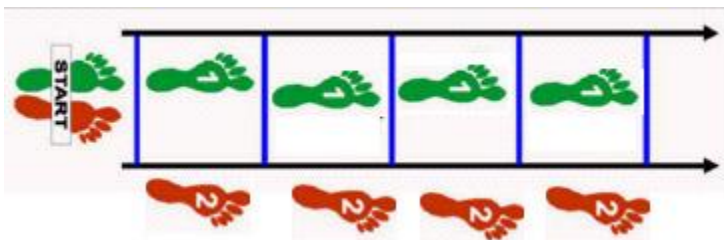
Starten met beide voeten frontaal voor de ladder. Stap in het eerste vak Enkel de enkels werken, de knieën en benen blijven gestrekt, 1 voetcontact in elk vak.

2. hiel naar hamstringsrun



Starten met beide voeten frontaal voor de ladder. Stap in het eerste vak met een hoge maximale skip, 1 voetcontact in elk vak de dijnen heffen hoger dan horizontaal, tenen optrekken, zwaaien met de armen. Kort contact houden met de grond

3. Doodbeenrun



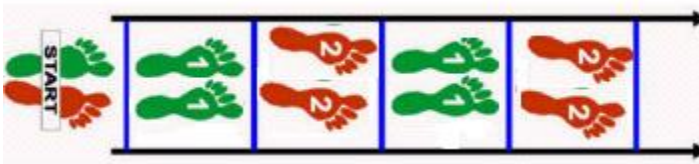
Starten met beide voeten frontaal voor de ladder. De rechervoet naast de ladder plaatsen met een enkelkaats (gestrekt been) en hoge skip met het linkerbeen. Zowel uitvoeren links als rechts.

4. Skip met zijwaartse step



Lateraal starten in de ladder met 1 tussenvak vrij, nooit 2 voeten in hetzelfde vak. Starten met de Rechtervoet te verplaatsen in het volgende vak. Knieën hoog heffen hoger dan horizontaal. Uitvoering zowel Links als Rechts.

5. Enkel skips



Enkel de enkels werken (enkelkaatsen), de benen blijven onbeweeglijk stijf. Steeds twee contacten met dezelfde voet in elk vak, uitvoering zo snel mogelijk LL/RR LL/RR LL/RR...