

Warming-up & Cooling-down

4 Happy Feet

Warming-up

Circulatie

± 5 min

- Merengue stapjes 1 min
- Voor achter waarts 2x
 - o + draaien
 - o + met verschillende voet uitstappen
- op de plaats lopen
 - o armen zwaaien, voorwaarts en achterwaarts
- Overkruisen (met voet overstappen)
- Hakken billen
- Op de tenen dribbelen
- Op de tenen lopen
- Op de tenen op de plaats + armen statisch draaien (armen uitgestrekt naar opzij en daarmee kleine rondjes draaien)

Stretch

± 3 min

- Tensor Casica... (zie plaatje nr.1)
- Schrede stand (zie plaatje nr.2)
- Met benen naast elkaar, voorover buigen en grond aanraken
- Quadriceps oprekken (voet naar bil en met hand beetje rek op zetten)

Statische Stabiliteit

- zweefstand
- knie flex – extensie (op 1 been; knie voor en daarna naar achteren)
- Molendraai (zie afbeelding hieronder)

Cooling-down

Is gelijk aan de stretch oefeningen van de warming up, maar dan veel rustiger.

