|  |  |
| --- | --- |
| Tijd /herhalingen | Oefeningen: Let op grote stelling. (2 voetlengtes tussen voorste en achterste voet) Bovenlichaam iets voorover gebogen.  |
| 45 sec | Pasjes voorwaarts heen pasjes voorwaarts terug. Afstand 10 meter |
| 45 sec | Pas voorwaarts en uitval- achterste been bijtrekken pas voorw. en uitval. Pasjes achterwaarts terug. Afstand 10 meter |
| 45 sec | Pas voorwaarts - sprong voorwaarts en uitval (ballestra) pasje achterwaarts enz.Afstand 10 meter |
| 45 sec | Als boven maar nu een patinando |
| 10 x | ¾ uitval gevolgd door hele uitval. (rustig-snel) |
| 10 x | Halve pas voorwaarts (rustig) en uitval (snel) |
| 10 x | Aansluitpas (rustig) en uitval (snel) |
| 10 x | Kruispas (rustig) en uitval (Snel)  |
| 6 x | 5 maal hoge opsprong en daarna sprong voorwaarts en uitval |
| Doe deze oefeningen zo mogelijk elke dag. Je kunt de tijd en het aantal herhalingen geleidelijk opvoeren. |