

Oefening [#31]

Titel:	Wedstrijdopwarming 2
Duur:	20

Oefening omschrijving

Organisatie Beschrijving :

Als de spelers buiten komen, lopen ze 3'- 5' in per 2 In volgende formatie : 3/4 - 2/7 – 5/11 – 6/8 – 10/9 – K/bankzitters

Buiten het terrein 3 kegeltjes :

2m inloop – 12m werken voor de algemene opwarmingsoefeningen :

- Huppelpas armen vw kruisen
 - Huppelpas armen rugw kruisen
 - Lichte looppas armen vw molenwieken
 - Lichte looppas armen rugw molenwieken
 - Zorba li instappen
 - Zorba re instappen
 - Li bijtrekpas – arm voor borst zwaaien
 - Re bijtrekpas – arm voor borst zwaaien
 - 3x tempoversnelling – houding verzorgen
 - Marcheren – lichaam uitrekken 5 dynamische vormen 3 versnellingen (nog geen spurt !)
-

Tekening

