

OEFENINGEN STABILISATIE ENKEL EN KNIE.

		<p>Staan op een been. Het stand been is iets gebogen in de knie. Rol de bal om het standbeen. 5 x links en 5 x rechts.</p>
		<p>Spring met 2 voeten op de onderste tree van de trap. Probeer 3 sec stil te blijven staan. Daarna met 2 benige afzet omlaag springen. Zachte landing met iets gebogen knieën. 10 x</p>
		<p>Stap met een voet naar voren. Sta 3 sec stil. Terug plaatsen en stap met de andere voet naar voren. 5 x links en 5 x rechts</p>
		<p>Schaatspassen/sprongen. Sta 3 sec stil voordat je een schaatspas maakt naar het andere been. 5 x links en 5 x rechts.</p>
		<p>Springen in verschillende richtingen. Spring op een been zin een 4 kant. Voor, zijwaarts, achterwaarts en diagonaal. Belangrijk is dat je eerst stil staat voordat je verder springt. Zachte landing(buigen enkel, knie).</p>