

Titel: Start to coordinate (demo)

Voor: **Vlaamse Zwemfederatie** Door: **Vlaamse Zwemfederatie** Created with Skill-up software!

06 december 2016

Totale duur: **00:05:40**

(uu:mm:ss)

8 oefeningen: **8** **0** **0**






Materiaal:   

Doelstelling(en): Kracht, Coördinatie, Cardio

Opmerking(en): /

Workoutcode: **IwaQsB8QnuVp**



1		Uitgangshouding: stand op 2 benen 1 voet voorwaarts op de step, armen zijn gekruist tov de benen	Oefening: skippings: opspringen en andere voet op de step plaatsen	Opmerking: /	Nr. oef: 0753	Herhalingen: 10	Reeksen: 1	Zijdig: 1	Tijd/herh: 00:03	Rust: 00:01
2		Uitgangshouding: stand op 2 benen benen gestrekt, voeten geschrant, handen in de zij	Oefening: buigen door beide knieën en opspringen, telkens voeten wisselen van positie	Opmerking: /	Nr. oef: 1299	Herhalingen: 10	Reeksen: 1	Zijdig: 1	Tijd/herh: 00:04	Rust: 00:01
3		Uitgangshouding: stand op 2 benen zijdelings naast kegels vertrekken, armen gestrekt naast het lichaam	Oefening: zijwaarts over stok stappen (voet bijplaatsen, dan terugkeren)	Opmerking: /	Nr. oef: 1330	Herhalingen: 10	Reeksen: 1	Zijdig: 1	Tijd/herh: 00:02	Rust: 00:00
4		Uitgangshouding: stand op 2 benen zijwaarts naast kegels, armen gestrekt naast het lichaam	Oefening: zijwaartse skippings over stokken, gekruiste ambeweging	Opmerking: /	Nr. oef: 1322	Herhalingen: 10	Reeksen: 1	Zijdig: 1	Tijd/herh: 00:03	Rust: 00:00
5		Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op heupbreedte achter kegels, armen gestrekt naast het lichaam	Oefening: met 2 voeten samen voorwaarts over de stok springen, achterwaarts terug	Opmerking: /	Nr. oef: 1318	Herhalingen: 10	Reeksen: 1	Zijdig: 1	Tijd/herh: 00:02	Rust: 00:00
6		Uitgangshouding: stand op 1 been zijdelings naast kegels vertrekken (steunen op binnenste voet), armen gestrekt naast het lichaam	Oefening: zijwaarts op 1 been over stokken springen met tussensprong	Opmerking: /	Nr. oef: 1328	Herhalingen: 10	Reeksen: 1	Zijdig: 2	Tijd/herh: 00:03	Rust: 00:01

7



Uitgangshouding: **stand op 1 been**

op 1 been vertrekken achter kegels, armen gestrekt naast het lichaam

Oefening: op 1 been voorwaarts over de stokken springen met tussensprong

Opmerking: /

Nr. oef: **1324** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03**
Rust: **00:01**

8



Uitgangshouding: **stand op 2 benen**

zijdelings vertrekken naast kegels, armen gestrekt naast het lichaam

Oefening: zijwaarts springen over stok op 1 been (telkens landen op buitenste voet)

Opmerking: /

Nr. oef: **1338** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:02**
Rust: **00:00**
