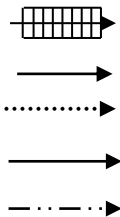


## Warming-up 19 Dynamische stretch/rek vormen.

**Inlopen:** Zijlijn – zijlijn.

**Organisatie:** (zie tekening).

- Snel voetenwerk
- 20 meter dynamische stretch/ rek vormen
- 20 meter joggen
- 20 meter dynamische stretch/ rek vormen
- Wandelen naar de ladder



**Enz.**

**Dynamische stretch/rek vormen:**

- 1 Knie heffen
  - 2 Huppelpas, accent: knie inzet
  - 3 Trippelen
  - 4 Zijwaarts sluitpas, met armzwaai
  - 5 Kruispas links uitvoeren
  - 6 Kruispas rechts uitvoeren
  - 7 Huppelpas, accent: armzwaai
  - 8 Links/rechts uitstappen (zwaarte punt naar beneden)
- Als variant ook achterwaarts.

**De hele cyclus herhalen.**

Dan verder met versnellen, eerst vooraf op de plaats:

- 1 Trippeling en versnellen
- 2 Knie heffen en versnellen
- 3 2 x links 2 x rechts liesdraai
- 4 Achterwaarts ½ draai en versnellen

Als afsluiting 4 steigerungen van 60 meter met terug wandelen.

**Denk als afsluiting aan je spelvorm.**

