

Thuisstraining 6-8 jaar

1-2x per week

Opwarming: 10'

Touwspringen

1. 10x touwspringen 2 benen
2. 10x touwspringen afwisselend
3. 10x touwspringen linker been
4. 10x touwspringen rechter been

<https://www.youtube.com/watch?v=VuRa-0cxtZE&list=PLtT--KV5wh9x7IGmv2fuD7wWfxeGfsNdf>

Core: 5'

2x alles doorlopen

10 tellen
5x schommelen

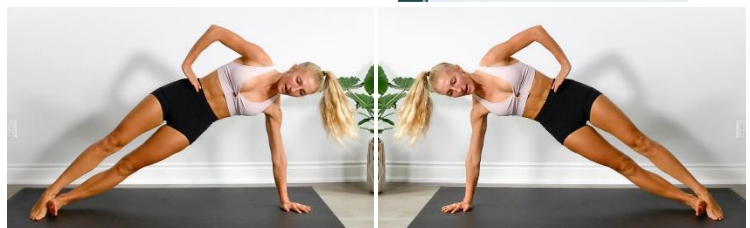


10 tellen
5x schommelen



10 tellen alle 4 de oefeningen

- Pompstand
- Zijwaarts
- Buik naar boven
- Zijwaarts



Lenigheid 10-15'

<https://www.youtube.com/watch?v=jeNwE4VXqgs>

1. 10 tellen spagaat links
2. 10 tellen spagaat rechts
3. 10 tellen spagaat midden
4. 10 tellen brugje

Conditie 12'

<https://www.youtube.com/watch?v=xbVr38Bhe7E>

+

<https://www.youtube.com/watch?v=5MBEyQlIrf0>

Turnen 10-15'

1. 5 konijnensprongen
2. 5 koprolletjes
3. 5x vanuit kniezit tot stand springen https://youtu.be/8y_WGJGaU0M
4. 5 tellen handstand opwandelen met buik tegen de muur (hulp van mama of papa!)
5. 5 tellen handstand opzwaaien met rug tegen de muur (hulp van mama of papa!)
6. In steun op barre/trampolinerand/zetel/tafel: 3x links en 3x rechts tikken
7. Hoeksteun:
 - 5 seconden benen heffen
 - 5 seconden poep heffen
 - 5x opduwen

Cooling down 5'

<https://www.youtube.com/watch?v=bGi4zyY535U>