

Thuistraining 8-12 jaar

1-2x per week

Opwarming: 10'

Touwspringen

1. 30x touwspringen 2 benen
2. 30x touwspringen afwisselend
3. 15x touwspringen linker been
4. 15x touwspringen rechter been
5. 10x touwspringen achteruit

<https://www.youtube.com/watch?v=bnV2jx0XfNU>

...

Core: 5'

2x alles doorlopen

10 tellen
10x schommelen

10 tellen
10x schommelen



10 tellen alles

- Pompstand
- Zijwaarts
- Buik naar boven
- Zijwaarts



Lenigheid 10-15'

Basisgym meisjes en demo

Schouders

<https://www.youtube.com/watch?v=GDBHIU7UUuU>

Spagaatjes

<https://www.youtube.com/watch?v=H59gVrJ76zg>

Tumblers en basisgym jongens

Schouders

<https://www.youtube.com/watch?v=GDBHIU7UUuU>

Heup

<https://www.youtube.com/watch?v=NG9qbnAN3gQ>

Conditie 9'

https://www.youtube.com/watch?v=x_9L5_A6Ww4

Turnen 10-15'

1. 5 konijnensprongen
2. 5 koprolletjes
3. 5x vanuit kniezit tot stand springen https://youtu.be/8y_WGJGaU0M
4. 10 tellen handstand opwandelen met buik tegen de muur
5. 1 tellen handstand opzwaaien met rug tegen de muur
6. In steun op barre/trampolinerand/zetel/tafel: 3x links en 3x rechts tikken vraag aan mama en papa om de zetel/tafel vast te houden!
7. Hoeksteun:
 - 5 seconden benen heffen
 - 5 seconden poep heffen
 - 5x opduwen

+ wat je zelf nog thuis kan doen, hou het veilig!

Cooling down 5'
