


Thuisles - 1

Niveau 17-16

Warming-up

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
1 min	Joggen op de plaats	
1 min	Knieheffen op de plaats	
1 min	Hakkenbillen op de plaats	
1 min	Spreid-sluit springen	
1 min	Plank-hurk-spring	

Lenigheid-kracht

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
10x ieder been	Kaars gespreid	
3x 3 tellen	Zweefstand	
10x iedere kant	Molendraai	
3 x 5 tellen	Uitstrekken	
3x 5 tellen	Spreidzit voorover	
10 tellen 10 tellen 10 tellen	Staan ogen dicht Op tenen staan ogen dicht Op 1 been staan ogen dicht	


Vloer

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
5x	Koprol voorover + streksprong	
2x	Kaars achterover + handen in de zij	
2x	Kaars achterover + handen op de mat	
2x	Radslag	
1x	Hupje radslag	
3x	Handstand beenwissel	

Thuisles – 1

Niveau 15-14

Warming-up

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
1 min	Joggen op de plaats	
1 min	Knieheffen op de plaats	
1 min	Hakkenbillen op de plaats	
1 min	Spreid-sluit springen	
1 min	Plank-hurk-spring	

Lenigheid-kracht

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
10x ieder been	Kaars gespreid	
3x 3 tellen	Spagaatstand	
3x 5 tellen	Bruggetje	
3 x 5 tellen	Uitstrekken	
3x 5 tellen	Spreidzit voorover	
10 tellen 10 tellen 10 tellen	Op tenen staan, ogen dicht Op 1 been staan, ogen dicht Zweefstand	




Vloer

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
3x	Koprol zonder handen	
2x	Koprol achterover	
2x	Handstand (zonder beenwissel)	
2x	Handstand doorrol	
1x	Radslag	
1x	Hupje radslag	
1x	Hupje radslag + afduwen	
2x	Hupje arabier + kaats	







Thuisles – 1

Niveau 13 - hoger


Warming-up

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
1 min	Joggen op de plaats	
1 min	Spreid-sluit springen	
1 min	Plank-hurk-spring	
15x	Squad	
15x	Mountain Climbers	

Lenigheid-kracht

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
Ieder been 5x	Hurken op 1 been	
3 x 5 tellen	Uitstrekken	
3x 5 tellen	Spreidzit voorover	
3x 3 tellen	Spagaatstand	
3x 5 tellen	Bruggetje	
Hurkzit: 5 tellen Spagaat: 5 tellen 2x herhalen	Van hurkzit door tot spagaat	

Vloer

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
3x	Chassé - loopsprong	
2x	Koprol achterover met gestrekte armen Als dat lukt: eindigen in plank	
2x	Koprol – handstand – koprol	
2x	Handstand doorrol	
2x	Handstand spreid (mag tegen muur)	
1x	Hupje radslag	
1x	Hupje radslag + afduwen	
1x	Radslag op 1 hand	
2x	Hupje arabier + kaats	
2x	Hupje arabier + iets erachter plakken	