






## Thuisles – 2

## Niveau 17-16



### Warming-up

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
1 min	Joggen op de plaats	
1 min	Sprongen zijwaarts leder keer ander hand-voet	
1 min	Touwtje springen (kan ook zonder touw)	
1 min	Squad in de lucht	
1 min	Knieheffen	

### Lenigheid-kracht

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
5x	Van zweefstand naar spagaatstand	
30 sec	Squat tegen de muur	
10x van plank naar hurk	Plank - inhurken	
3 x 5 tellen	Uitstrekken	
3x 5 tellen	Spreidzit voorover	
30 sec	Planken tegen de muur	



### Vloer

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
5x	Koprol voorover + streksprong	
2x	Koprol voorover met gestrekte benen	
2x	Kaars achterover + handen in de zij/op de mat (keuze)	
2x	Aansluitpas (teggengestelde arm)	
2x 1x	Radslag Koprol + 2 voeten opspringen	
3x	Handstand, achteruit lopend tegen een muur en terug	

# Thuisles – 2

# Niveau 15-14

## Warming-up

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
1 min	Joggen op de plaats	
1 min	Sprongen zijwaarts leder keer ander hand-voet	
1 min	Touwtje springen (kan ook zonder touw)	
1 min	Squad in de lucht	
1 min	Knieheffen	

## Lenigheid-kracht

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
Ieder been 2x 5 tellen	Uitstrekken	
3x 5 tellen	Bruggetje	
30 sec	Squat tegen de muur	
30 sec	Planken tegen de muur	
5x	Van zweefstand naar spagaatstand	
3x 5 tellen	Hol maken	



## Vloer

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
3x	Zweefrol	
2x	Koprol – handstand - koprol	
2x 1x 1x 2x	Handstand (zonder beenwissel) Handstand vanuit zweefstand Handstand vanuit gestrekt been voorwaarts Handstand doorrol	 
5x ieder been	Elleboog handstand + uitstrekken	
1x 1x 1x	Radslag Hupje radslag + afduwen Hupje radslag – radslag (beide afduwen)	
2x	Boogje achterover tegen de muur en teruglopen	

## Thuisles – 2

## Niveau 13 - hoger

### Warming-up

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
1 min	Joggen op de plaats	
1 min	Sprongen zijwaarts leder keer ander hand-voet	
1 min	Touwtje springen (kan ook zonder touw)	
1 min	Squad in de lucht	
1 min	Knieheffen	

### Lenigheid-kracht

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
leder been 2x 5 tellen	Uitstrekken	
3x 5 tellen	Bruggetje	
10x van plank naar hurk	Squad tegen de muur	
10x ieder been	Uitstrekken	
30 sec	Planken tegen de muur	
5x	Handstand push up	

### Vloer

Tijd	Oefening	Afbeelding (waar nodig)
3x	Reesprong	
2x	Koprol – handstand - koprol	
2x	Handstand doorrol	
2x	Handstand gehoekt	
3x 3 tellen	Elleboog handstand	
2x	Hupje arabier – kaats – radslag afduwen	
2x	Hupje arabier – zweefrol	
2x	Keuze: Koprol achterover (gestrekte armen) of stut	
2x	Boogjes naar keuze Voorover: overslag Achterover: mag tegen muur	