



WdR-652.

Soort oefening: Conditie.

Accent: Powerbanden.

Hieronder zie je 3 foto's die betrekking hebben op oefeningen met powerbanden.

Foto 1 laat zien hoe de banden vastgehouden kunnen worden.

Dit heeft niet mijn voorkeur. Er komt heel veel spanning op de banden te staan. Wanneer de banden niet meer vastgehouden kunnen worden wordt de voorste speelster "gelanceerd".

Het heeft mijn voorkeur om de banden zoals foto 2 dat laat zien vastgehouden moet worden. Glijdt de band uit de hand dan blijft de band wel om de pols hangen.

Foto 3 geeft de situatie weer waar de voorste speelster staat.

Het is de bedoeling dat de voorste speelster in looppas naar de overkant van het veld loopt. De achterste speelster belast de voorste speelster door haar onder belasting te laten lopen. De voorste speelster moet wel in looppas zich kunnen verplaatsen.

Bij deze oefening worden zowel bij de voorste als achterste speelster de bovenbenen belast. Een goede oefening als krachttraining.

Deze banden zijn te bestellen via www.fysiosupplies.nl



Foto 1.



Foto 2.

