



WdR-653.

Soort oefening: Conditie.

Accent: Powerbanden.

Deze oefening is een voortzetting van oefening 652.

De onderstaande foto laat zien hoe de speelsters staan om deze oefening uit te voeren.

Beide speelster staan samen in de band.

De speelster die zijwaarts staat, verplaatst zich maximaal zijwaarts.
De achterste speelster blijft staan.

Wanneer de voorste speelster de maximale afstand heeft bereikt blijf ze vijf seconden staan.

Dan lost gaat de achterste speelster de spanning van de band op door naar de voorste speelster te gaan.

Daarna draait de voorste speelster zich een halve draai.

De achterste speelster zorgt dat de band om haar billen zit.

Ze mag gewoon heel laag gaan zitten, want zij verplaatst zich niet.

Wanneer de voorste speelster vijf keer 5 seconden links en vijf keer 5 seconden rechts deze oefening heeft uitgevoerd wordt er gewisseld.

Zoals in de vorige oefeningen vermeld zijn deze banden te bestellen via www.fysiosupplies.nl

Kijk voor de uitvoering naar de video.

