

# BUITEN

04-01-2011

## 16:00 + 17:15 Warming-up

Warming-up op het grasveld:

4 Pionnen in een vierkant uitzetten, opdrachten tussen de pionnen: rennen, versnellingen, huppelen, bokspringen, achteruit rennen, wandelen. Sterloop, starten in het midden en binnen 10 seconden met maximaal twee personen bij 1 pion staan.

## 16:20 + 17:35 Hindernissen

Combi 1 pakken helemaal

Combi 2 pakken helemaal

Techniek: voetklem oefenen, daknet onderlangs naar boven, verticaal net tot met middel aan balk

Bordspel:

Zwart: Swing-over (2x voetklem)

Wit: Indianenbrug

Geel: daknet onderlangs

Rood: Verticaal net naar boven

Blauw: Horizontaalnet onderlangs

16:50 + 18:05 Uitlopen naar veld: aantal korte oefeningen

## BUITEN

**B**eweging

**U**itdaging

**I**nspanning

**T**raining

**E**ducatie

**N**ieuwsgierig?

[www.BUITEN-BUITEN.nl](http://www.BUITEN-BUITEN.nl)

*Richard Bruggink*  
tel: 06-21927705  
info@buiten-buiten.nl

Bezoekadres:  
Hunneveldweg 6B  
6903 ZM Zevenaar