

BUITEN

25-01-2011

16:00 + 17:15 Warming-up

Warming-up op het grasveld:

Twee rijen van 10 pionnen tegenover elkaar.

Rennen heen: wandelen terug, achterwaarts terug, huppelen terug.

Met tweetallen, heen en terug: Kruiwagenrace, vasthouden bij middel en tegenwerken, 1 houdt de handen op heuphoogte en de ander voert de skipping uit

Rij pionnen opdracht/rij pionnen rust: Slalom, springen (zijwaarts en vooruit)

16:20 + 17:35 Hindernissen

Combi 1 pakken helemaal

Verdelen over de hindernis: zo snel mogelijk hoogste balk aantikken

Combi 2 pakken helemaal

Verdelen over de hindernis: zo snel mogelijk hoogste balk aantikken

Techniek: voetklem oefenen, daknet naar boven, verticaal net overheen, Apenhang

Wedstrijdje:

3 of 4 groepen, nummer 1 begint, klimt 1 minuut, daar waar hij komt begint nummer 2. Iedereen komt 2x aan de beurt. Welke groep komt het verst?

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

B U I T E N

Beweging

Uitdaging

Inspanning

Training

Educatie

Nieuwsgierig?

www.BUITEN-BUITEN.nl

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

Bezoekadres:
Hunneveldweg 6B
6903 ZM Zevenaar