

A. LOSMAKENDE OEFENINGEN (8 a 10')

- 1) armen voorwaarts draaien kleine beweging
- 2) idem achterwaarts
- 3) idem grote draaibeweging voorwaarts
- 4) idem achterwaarts
- 5) armen zijwaarts zwaaien in 2 passen
- 6) 2 stappen voorwaarts romp buigen en beide voeten 1x tikken
- 7) zijwaarts met bijtrekpas en armzwaai
- 8) samba
- 9) kleine pasjes voor
- 10) brede passen uitvallen
- 11) hielen tegen zitvlak
- 12) knieën heffen
- 13) 2 versnellingen naar 50%
- 14) coördinatie : knieën halve hoogte met handengeklap
- 15) coördinatie : knieën maximaal met handengeklap
- 16) coördinatie : rotatie van het been op halve hoogte van binnen naar buiten met handengeklap
- 17) idem omgekeerd
- 18) coördinatie : gestrekt been, halve hoogte zijwaarts
- 19) coördinatie : knieën halve hoogte diagonaal naar binnen