

Beste judoka's en aanverwanten,

Blijf niet stilzitten, maar ga weer lekker samen aan de slag. Oftewel: Sjeng oan de geng!

Les 11

A Warming up:

- 5 min. touwspringen freestyle
- 3x 1 min. aantal keer de basis sprong en en één keer springen met gekruist touw

B Workout of the Week:

De plank + squat marathon:

- set 1: 60 sec. planks + 60 sec. squats
- 60 sec. rust
- set 2: 55 sec. planks + 55 sec. squats
- 55 sec. rust
- set 3: 50 sec. planks + 50 sec. squats
- 50 sec. rust
- set 4: 45 sec. planks + 45 sec. squats
- 45 sec. rust
- set 5: 40 sec. planks + 40 sec. squats
- 40 sec. rust
- set 6: 35 sec. planks + 35 sec. squats
- 35 sec. rust
- set 7: 30 sec. planks + 30 sec. squats
- 30 sec. rust
- set 8: 25 sec. planks + 25 sec. squats
- 25 sec. rust
- set 9: 20 sec. planks + 20 sec. squats
- 20 sec. rust
- set 10 !!! : 60 sec. planks + 60 sec. squats

Alwéér een nieuwe touw sprong

Ja hoor, we gaan aan de slag met alweer een nieuwe sprong. Eentje die kan worden gebruikt om een mooie overgang te maken naar andere sprongen. Waarbij het bovenlichaam wordt gebruikt, die om een goede coördinatie vraagt en ... er hartstikke cool uitziet: springen met het touw aan beide zijanten met overgang naar een sprong onder je lichaam.

Om deze sprong te leren moet je eerst de sprong uit les 10 beheersen (zie springen met het touw aan de zijkant, ook terug te vinden op de website van Judoclub Bunde)

- Hou het touw met beide handen vast (dus niet overpakken naar 1 hand) en zwaai het touw eerst links, dan rechts naast het lichaam en tenslotte voor het lichaam
 - daarvoor moet vanuit de basis positie eerst 1 hand naar de andere kant
 - na de zwaai naast het lichaam gaan beide handen naar de andere kant van het lichaam
 - breng vervolgens 1 hand terug naar de andere kant om over het touw heen te kunnen springen (dit noemen we het openen)
- Met het oefenen van deze sprong kun je eerst niet meespringen tijdens de zwaaien naast het lichaam. Je begint dus met een basis sprong, doet dan zonder mee te springen het links en rechts zwaaien naast het lichaam en springt dan weer mee na het openen
- Als dat goed gaat dan kan je proberen dit meerdere keren na elkaar te doen. Je kan ook proberen om een keer te oefenen met een links rechts combinatie en na een basisprong een rechts links combinatie maken. Goed voor je coördinatie!
- Daarna probeer je om ook tijdens het zwaaien naast het lichaam mee te springen. Daarbij is het belangrijk om goed in je ritme te blijven. Tel daarom hardop mee: 1,2,3 ... 1,2,3 ... links,rechts,onder

Succes allemaal!!!