

Beste judoka's en aanverwanten,

De verkiezingen zijn voorbij en het aantal coronabesmettingen loopt helaas weer op. Maar wij gaan in ieder geval door met ook deze week weer een krachttraining en een nieuwe touwsprong.

Les 12

A Warming up:

- touwtje springen 5 min. x freestyle
- touwtje springen 3x zo vaak mogelijk in 60 sec.
- power planks 3x30 sec.

B Workout of the week: wall sits

- 10 sets x 60 sec.
- Voor elke seconde die je minder haalt dan de 60 sec. per set, doe je 1 hands off push up!

Succes, als er iemand de 10 sets haalt zonder push ups te doen, ben je een echte bikkel!

Nieuwe touw sprong van de week: de kwart draai en de halve draai

Deze sprongen zijn een variatie op de basis sprong uit les 1. Leuk om te doen, goed voor je ritme gevoel en je buikspieren (core).

Eerst zonder touw:

- Ga rechtop staan en buig je knieën, net zoals bij de basis sprong
- Spring 5 x op de plaats
- Spring dan 1 x met je voet 45 graden naar rechts gedraaid
- En land bij de volgende sprong weer gewoon in het midden, net zoals bij de basis sprong

- Lukt dat, doe dan dezelfde stappen met een spring naar links

- Lukt dat, spring dan vanuit het startpunt
 - Naar rechts
 - Naar het midden
 - Naar links
 - Naar het midden
 - Enzovoorts

- Zorg eerst dat dit goed gaat en je lekker in je ritme komt
- Heb je problemen met je evenwicht? Zet dan je voeten iets verder uit elkaar
- Denk erom, je lichaam blijft netjes rechtop en je blijft vooruit kijken

Dan met touw:

- Herhaal bovenstaande stappen
- Gaat dat goed? Probeer dan verder te draaien met je voeten. Dit doe je door de achterste voet achter de voorste voet te zetten
- Gaat het nog steeds goed? Probeer dan eens van rechts naar links (en weer naar rechts ...) te springen zonder de tussensprong in het midden. Je maakt dan geen kwart draai, maar een halve draai!

Succes allemaal!!!