

Beste judoka's en aanverwanten,

Met een stormachtig weekend voor de deur kunnen jullie lekker binnen trainen. Met een krachtschema én het vervolg op de dubbele sprong.

Les 15

A Warming up:

- touwtje springen 3x 60 sec. freestyle
- power planks 3x 20 sec.

B Workout of the week: Static pain!

We gaan deze week een aantal statische oefeningen zo lang mogelijk volhouden. Dit bouwt niet alleen spierkracht maar ook vooral karakter. Tel al je tijden bij elkaar op; dit is je score!

1) wall sits

2) planks

3) push up hold (gestrekte armen)

4) leg raise hold (gestrekte benen, liggend op de vloer, +-10cm boven de grond)

5) back bridge (bruggen)

6) front hold (armen gestrekt voor je uit)

7) side hold (armen zijwaarts gestrekt)

Touw springen: het vervolg op de dubbele sprong

Vorige week hebben jullie al een kennismaking met de dubbele sprong gedaan. Bij deze sprong gaat het touw 2 keer onder je voeten door. Best moeilijk hoor, dus gewoon in korte stappen zo vaak mogelijk blijven oefenen!

- Begin met de basis sprong en doe deze sprong met wisselende snelheid
- Ga dan door met de basis sprong met een lage snelheid en probeer steeds hoger te springen. Dus bijvoorbeeld 3 keer een normale basisprong en dan een hoge
- Maak nu hardop tellend 10 keer de basis sprong en dan 1 keer de (hogere) dubbele sprong
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
 - 1, 2
- Probeer nu nog een extra dubbele sprong toe te voegen
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
 - 1, 2
 - 1, 2
- Nu even zonder touw. Maak hoge sprongen en per sprong tik je met beide handen 2 keer je dijbeen aan. Dit is om een goed ritme te krijgen voor de dubbele sprong. En te kijken of je het haalt. Het is dus een oefening in hoog springen én een snellere polsbeweging
- Lukt het nu om met touw ook meerdere dubbele sprongen achter elkaar te maken???????

Succes allemaal!!!