

Beste judoka's en aanverwanten,

## Les 18

Vandaag aan het begin van de mei vakantie én een nieuwe touw spring oefening en een kort schema met touw spring oefeningen! Weet je een oefening niet meer? Kijk dan op de site van Judoclub Bunde, daar staan alle lessen.

### Touw springen op 1 voet

Het touw springen op 1 voet is goed voor het trainen van je evenwicht en coördinatie. Het maakt ook je onderbenen sterker en explosiever.

Let wel op: het is een zware oefening. Luister dus naar je lichaam en neem op tijd rust!

Eerst zonder touw:

- Ga op 1 voet staan en spreid je armen een stukje
- Wissel een paar keer naar de andere voet
- Als dit makkelijk gaat, maak dan vanuit deze houding kleine sprongetjes
- Wissel een paar keer naar de andere voet
- Als dit makkelijk gaat, maak dan vanuit deze houding hogere sprongen
- Wissel een paar keer naar de andere voet

Dan met touw:

- Begin met de basissprong of met de wisselsprong
- Ga dan verder met touw springen op 1 voet
- Ga terug naar de basissprong of met de wisselsprong
- Ga dan verder met touw springen op de andere voet

Schema (ieder onderdeel even volhouden, bepaal zelf hoe lang)

1. Start met de basis sprong
2. Kwart draai sprong (zie les 12)
3. Wissel sprong
4. Sprong op 1 voet
5. Basis sprong
6. Sprong op de andere voet
7. Wisselsprong
8. Halve draai sprong (zie les 12)

Een hele uitdaging dit schema. Go go go!!!