

Beste judoka's en aanverwanten,

## Les 19

Dit keer gaan we het touw springen combineren met (variaties van) een krachtoefening: de beren loop. Nou ja loop ... het is eigenlijk meer kruipen. Waar deze oefening goed voor is? Kracht, flexibiliteit en lichaamscontrole. Een aanrader dus!

De basis berenloop gaat zo:

- Ga op handen en voeten zitten met je knieën op de grond,
- Strek nu je handen én benen helemaal uit en duw je billen zo hoog mogelijk uit. Je staat nu in een omgekeerde V.
- De beweging vanuit deze positie is als volgt; eerst rechterarm en linkervoet vooruit zetten, daarna de linkerarm en rechervoet. Let op dat je de voet niet te ver vooruit zet (in de buurt van je hand is te ver).

Vanuit deze positie kunnen we de richting variëren. Dus vooruit of achteruit, maar ook opzij naar links of naar rechts.

Ook de manier van beren loop is variabel. Hierdoor komt voor je lichaam het accent net iets anders te liggen. Bedenk daarbij dat de ene variant niet beter is dan de andere, maar gewoon op punten net even iets anders.

- De standaard is een berenloop met gestrekte armen en gestrekte benen
- Variant 1 is met gebogen armen en gestrekte benen
- Variant 2 is met gebogen armen en gebogen benen
- Variant 3 is met gestrekte armen en gebogen benen
- Variant 4 is met gestrekte armen en benen, maar na iedere stap tik je met één elle boog de grond aan

Bij de varianten merk je in het begin dat de uitvoering niet vanzelf gaat. Net als bij het touw springen eigenlijk! Neem dan ook de tijd om de beweging rustig uit te voeren en bouw daarna uit. Voel ook aan waar je grens ligt en neem op tijd pauze.

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

1. De standaard is een berenloop met gestrekte armen en gestrekte benen
2. Basis sprong touw springen
3. Variant 1 beren loop is met gebogen armen en gestrekte benen
4. Wisselsprong touw springen
5. Variant 2 beren loop is met gebogen armen en gebogen benen
6. Boxer sprong touw springen
7. Variant 3 beren loop is met gestrekte armen en gebogen benen
8. Touw springen op 1 been
9. Variant 4 beren loop is met gestrekte armen en benen, maar na iedere stap tik je met één elle boog de grond aan

Alle beren lopen gaan hier vooruit. Wil je meer doen? Herhaal het setje dan eens met de beren loop achteruit enz enz

Succes allemaal!