

Beste judoka's en aanverwanten,

Yesssss, vakantie!!!! Ah ja, geen echte *carnavals*vakantie. Dat is voor veel Limburgers een afknapper. Dat begrijpen wij natuurlijk. Daarom hebben we voor deze week een touw spring challenge. Ben je tot nu toe de enige die de touw spring oefeningen doet? Daag dan de rest van het gezin uit om mee te doen. Gewoon iedereen tien minuten per dag laten oefenen. Aan het einde van de week zijn jullie dan al een heel eind. En ... we gaan door met touw spring oefeningen. Als jullie nu werken aan een goede basis, dan is het makkelijker om mee te blijven doen. En hoppa, kruis maar aan dat goede voornemen voor conditie, motorische ontwikkeling voor alle leeftijden en vetverbranding!

### **Touw springen**

En ja hoor. Deze week hebben we ook een nieuwe sprong: de mama sprong. Een goede oefening voor de heupspijeren en de hamstrings. Heel belangrijk voor judoka's!

We oefenen eerst zonder touw:

- Deze sprong is een variatie op de wisselsprong uit les 2
- Til 1 voet op en zet deze weer terug op de grond
- Terwijl je de ene voet weer op de grond zet, til je de andere voet juist omhoog
- Kom in je ritme en strek je knieën (let op: tot nu toe hebben we alle sprongen met gebogen knieën gedaan)
- In plaats van je voet ophoog te brengen schop je deze naar voren
- Je tenen trek je daarbij omhoog, de landing is op de voor- of middenvoet. Dus niet op je hak / hiel

Nu met touw:

- Begin met de wisselsprong uit les 2
- Gaat het lekker? Ga dan tijdens het springen door naar de mama sprong
- Als het goed gaat, probeer dan de sprongen af te wisselen.

### **De challenge**

We hebben nu de basis sprong, wissel sprong, boxer sprong, hoge knieën sprong, jumping jacks en deze keer de mama sprong gedaan. Kijk eens hoe goed je deze sprongen beheerst bij de volgende challenge.

- Warming up: touwspringen: 3x 120 seconden, alle sprongen even oefenen
- Touwspringen: 10 minuten in normaal tempo
  - Voor elke keer dat je moet stoppen door een mislukte sprong maak je 1 hands off push up
  - Als je weer begint met touw springen, kies dan voor een andere sprong
- Dit KAN dus een snelle zijn, maar als je 10 minuten foutloos springt, verdien je het ook! Wel raad ik jullie aan om niet te "cheaten" door lange pauzes te nemen tijdens het springtouw.

Succes allemaal!!!!