

Beste judoka's en aanverwanten,

Met nog geen uitzicht op veranderingen qua corona maatregelen presenteren we hierbij les 8 van de krachttraining voor het hele gezin. En jullie weten het, de lessen zijn ook allemaal terug te vinden op de website van Judoclub Bunde. Makkelijk als je iets extra's zoekt of een oefening wil nakijken. En als het zwaar is om de training in zijn geheel te doen: luister naar je lichaam en bouw rustig op. Beter rustig en gestaag dan te snel te veel en geblesseerd raken!

## Les 8

A Warming up:

- planks 3x 45 sec.
- touwspringen 3x 60 sec. freestyle

B Workout:

Totaal:

- 150 sit ups
- 100 squats
- 75 hands off push ups
- 50 burpees

Time hoe lang je erover doet! Volgorde is vrij om te bepalen.

## Springen met gekruist touw

Dit is een oefening die misschien wat meer tijd kost om te leren. Maar die wel goed is voor de spieren in je bovenlichaam en voor de coördinatie.

Eerst zonder touw:

- Bij deze sprong kruis je je armen over elkaar
- Start met de basis sprong en let goed op dat je voeten dicht bij elkaar staan
- Dan kruis je je armen over elkaar en breng je je polsen zo ver als mogelijk naar de andere kant van je lichaam. Je schouders komen daarbij naar voren.
- Oefen dit even (basis, gekruist, basis ...) en let op dat je polsen in de eindpositie niet te hoog boven de grond zijn en je duimen naar beneden wijzen. Als je dit niet goed doet, dan blijf je met touw haken.

Dan met touw:

- Begin met een rustige basis sprong
- Als het touw onder je voeten doorkomt, dan begin je met het kruisen van de armen
- Na de 2<sup>e</sup>, gekruiste sprong, stop je
- Kijk of je polsen niet te hoog zijn en je duimen naar beneden wijzen
- Lukt dat, dan probeer je als het touw onder je voeten komt om de armen weer in de basis positie terug te brengen
- Als dat goed gaat, dan kan je in plaats van de basis sprong ook de wisselsprong uit les 2 gebruiken om met gekruiste armen te combineren.

Succes allemaal!!!