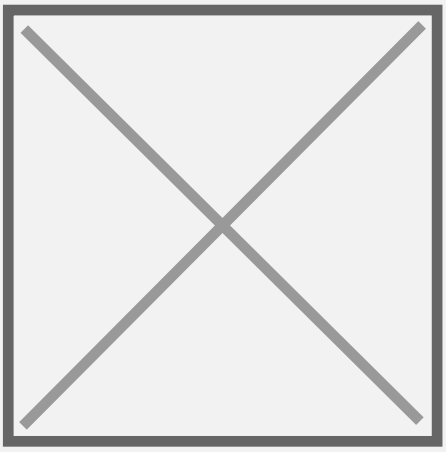
Coördinatie, Kracht / Houding: Opwarming: Kruiwagen



Materiaal
Klein

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Ja

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie, Kracht / Houding

BESCHRIJVING – Kruiwagen.

De jongeren staan per twee. De ene jongere staat op de grond in handen- en voetensteun met de benen gespreid. De andere jongere staat tussen de benen, houdt de bovenbenen vast, tilt de benen van de partner op.

Variatie:

- Een last op de rug van de ‘kruiwagen’ plaatsen

Aandacht voor:

- Aandacht vestigen op de vormspanning van de jongere die op de handen loopt – vormspanning van de jongere die de benen vasthoudt

- Heffen met een juiste tiltechniek.