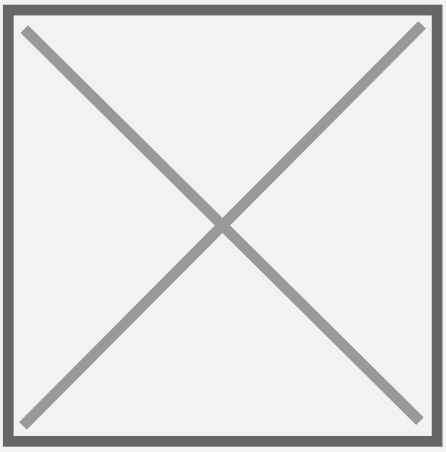
Kracht / Houding, Uithouding: opwarming: Heffen en dragen



Materiaal
Geen

Opstelling
Vrij

Partneroefening
Nee

Graad
Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Kracht / Houding, Uithouding

De jongeren lopen verspreid door de zaal. Op signaal van de lesgever lopen de kinderen naar een ander kind en heffen het enkele centimeters van de grond, zetten het neer, wisselen en lopen dan verder.

Variatie:

- Vooraleer het kind op te heffen, neemt het kind een andere houding aan (bvb. handen en voeten stand, handen en knieën stand,…)

Aandacht voor:

- Leer de jongeren de correcte tiltechniek aan:
- Door de knieën buigen bij het heffen van een last,
- Last dicht bij het lichaam dragen
- Rug recht houden bij het dragen
- Zware lasten zo laag mogelijk trachten vast te nemen