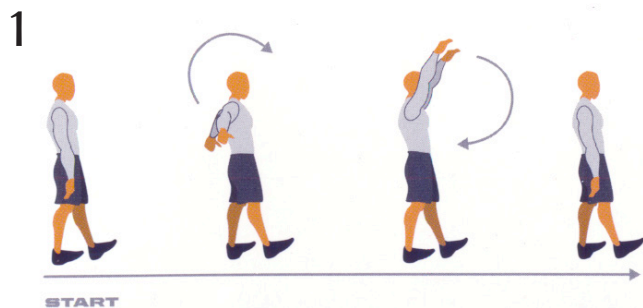


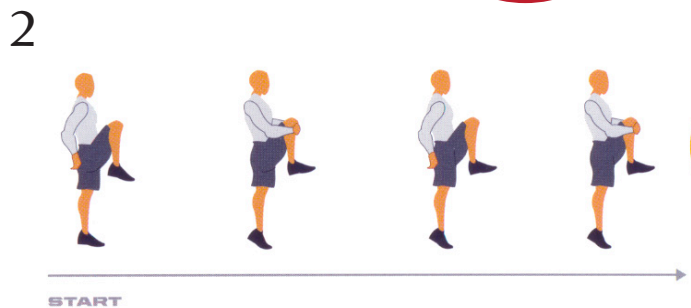


10. Sparq dynamic warming-up



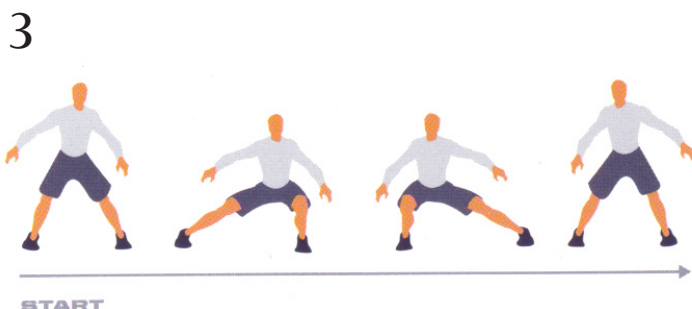
Heel Walks arm swings

01: Sta op je hielen, strek je tenen naar boven
 02: Loop 10 meter in een rechte lijn, terwijl je je tenen omhoog houdt
 03: Zwaai met je armen grote cirkels terwijl je loopt. Zwaar zowel naar voren als naar achteren.



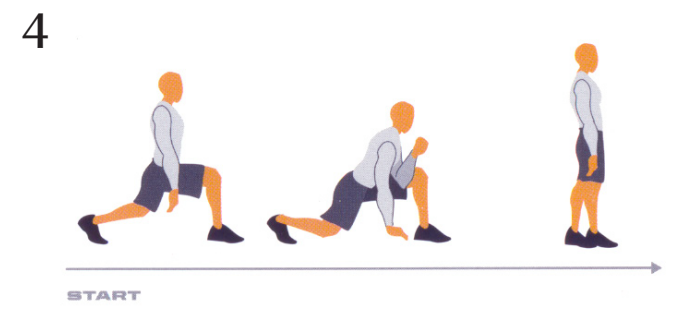
Walking knee hugs

01: Til 1 been van de grond. Met beide handen trek je je knie naar je borst. Blijf goed recht op. Hou het hoog vast voor 2 seconden.
 02: Breng de voet terug naar de grond en stap naar voren. Nu hetzelfde met de andere knie.
 03: Loop op deze manier 5 meter.



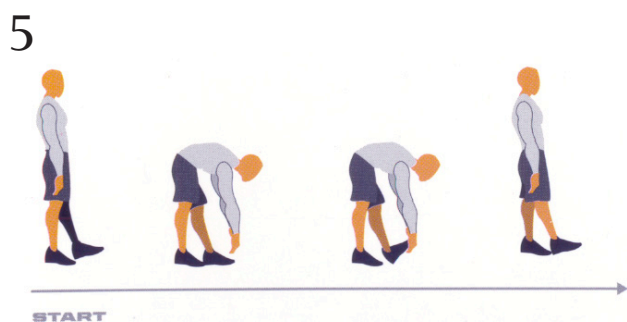
Slide & stretch

01: Neem twee shuffle stappen naar rechts.
 02: Land met een rechte heup in een 1 been 'squad' (je strekt je andere been), houd dit 2 tot 5 seconden vast
 03: Doe twee stappen naar rechts, en doe hetzelfde de andere kant op
 04: Herhaal dit zo vaak mogelijk over een afstand van 10 meter



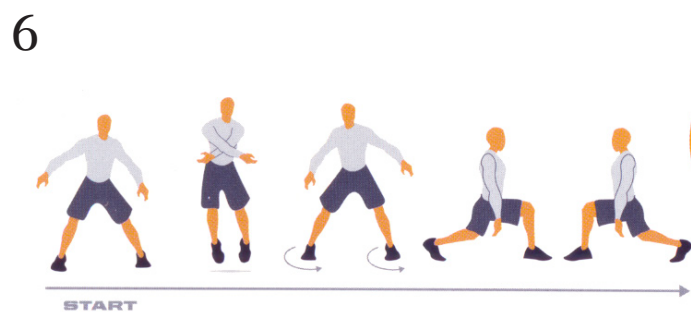
Walking Lunges

01: Neem 1 grote stap naar voren, hou je lichaam in balans. Je hak van je achterste voet komt omhoog. Zorg dat je achterste knie niet de grond raakt. Je voorste knie mag niet over je voorste voet heen komen.
 02: Zet je linker hand op de grond en je rechter elleboog aan de binnenkant van je been, hou dit 3 tot 5 seconden vast.
 03: Druk jezelf omhoog met je achterste been zodat je recht op naar voren stapt.
 04: Herhaal dit andersom
 05: Herhaal dit totdat je 10 meter hebt afgelegd



Frankenstein Sits

01: Loop in een rechte lijn naar voren.
 02: Bij elke derde stap zet je de voet met de hak tegen de tenen van de andere voet en buig je met gestrekte benen naar beneden. Leg je vingers onder je tenen, trek je tenen omhoog, en loop weer drie stappen door om het vervolgens na drie stappen weer te doen met je andere voet
 03: Hou dit tien meter vol



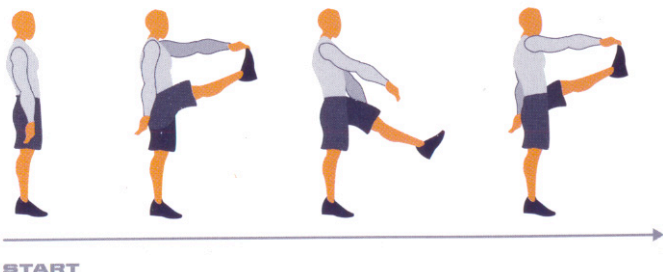
Side pivot hip flexor

01: Neem twee shuffle stappen zijwaards, terwijl je je armen kruislings voorlangs zwaait
 02: Als je na de tweede shuffle land, draai je je voeten en heup naar rechts en zak je door je voorste been, zonder dat je achterste knie de grond raakt. Zorg weer dat je voorste knie niet over je voorste voet heen komt. En draai terug omhoog zodat je weer wijdbeens staat
 03: Draai om en zak door je anderste been en kom weer omhoog
 04: Herhaal dit over een afstand van 10 meter



10. Sparq dynamic warming-up

7

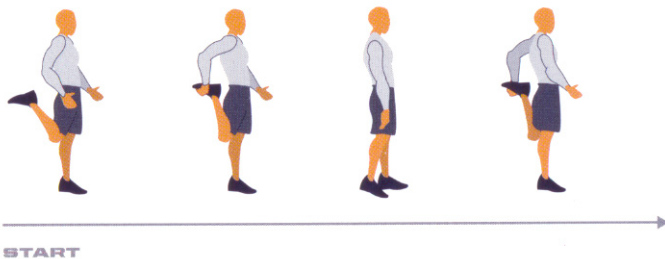


START

Frankenstein kicks

- 01: Loop in een rechte lijn vooruit
- 02: Elke derde stap kick je met je ene voet tegen je tegengestelde hand
- 03: De arm die je naar voren strekt hou je horizontaal

8

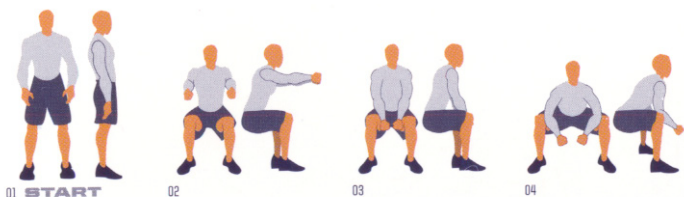


START

Walking quad stretch

- 01: Ga lopen en breng 1 hiel zo dicht bij je kont als mogelijk, met dezelfde zijde hand trek je je voet dicht naar je kont toe. Op het hoogste punt hou je dit 2 seconden vast.
- 02: Als je je voet laat zakken zet je gelijk een stap naar voren. Met je andere hand trek je nu je andere been naar je kont.
- 03: Herhaal dit voor tien meter.

9



01 START

02

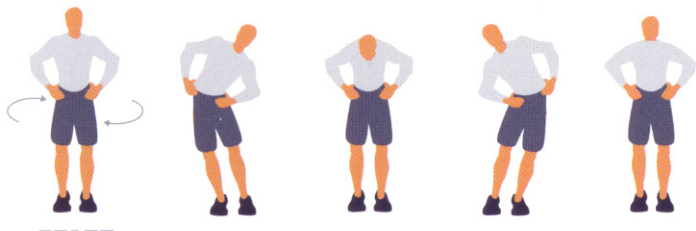
03

04

Frog squats

- 01: Sta met je knieën iets wijder dan je schouders, je tenen wijzen een beetje naar buiten
- 02: Squat naar beneden totdat je bovenbenen horizontaal zijn. Hou je hielen op de grond en ja armen gestrekt naar voren.
- 03: Als je eenmaal beneden bent, dan breng je je vuisten tussen je benen en duw je met je vuisten je knieën naar buiten.
- 04: Hou dit 3-5 seconden vast, en kom weer terug omhoog. Herhaal dit een aantal keer.

10

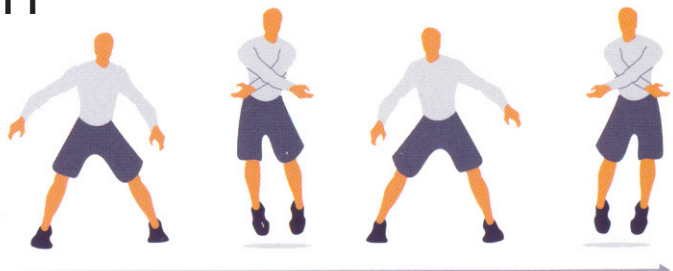


START

Hip rotations

- 01: Plaats je voeten op schouder breedte en zet je handen in je heupen
- 02: Roteer je heup in cirkels langzaam en gecontroleerd rond. Begin klein en maak de cirkel langzaam steeds groter.
- 03: Herhaal dit ook de andere kant op

11



START

Slide & glide

- 01: 'Slide-hop' naar rechts, met je voeten en handen uit elkaar landend
- 02: Je hoeft niet je voeten te kruisen
- 03: In de lucht kruis je je handen, als je land zijn ze weer uit elkaar
- 04: Als je tien meter hebt bereikt, doe je het de andere kant op, met je gezicht naar de zelfde kant kijkend

12



START

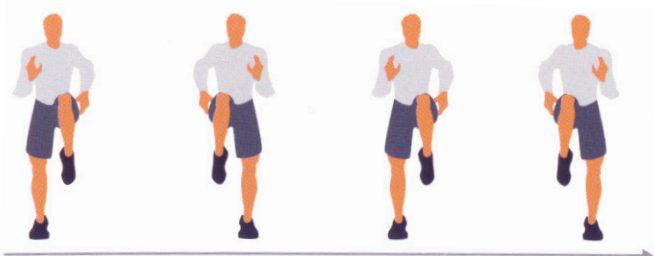
Butt kicks

- 01: Start een langzame jog
- 02: Terwijl je jogt, kick je met je hiel je kont aan
- 03: Hou je schouders goed recht
- 04: Pomp je armen met kracht heen en weer



10. Sparq dynamic warming-up

13



START
Lateral Skips

- 01: Start met je lichaam zijwaards
- 02: Til je linker voet op tot je knie op heup hoogte is. Als je knie hoog is, hup je met je rechter voet naar links
- 03: Breng je voet terug naar beneden en doe het zelfde met je andere been (blijf dezelfde richting op huppelen)
- 04: Zorg dat je knieën niet kruisen!
- 05: Op het moment dat je voet bijna beneden is, til je al je andere voet omhoog

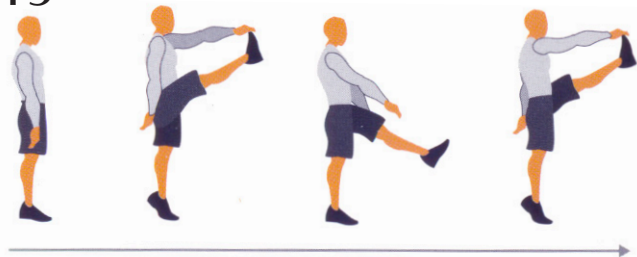
14



START
Opposite skips

- 01: Dit is een normale 'huppel'. De tegengestelde arm en been gaan tegelijk omhoog
- 02: Ook weer tien meter, dan omdraaien en weer tien meter terug

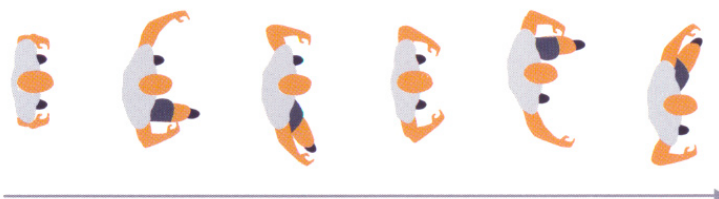
15



START
Frankenstein skips

- 01: Maak korte sprongetjes in een rechte lijn vooruit
- 02: Om de sprong gaat 1 been omhoog en je tikt met je tegengestelde hand je tenen aan.
- 03: Als je arm hoog is, dan is die horizontaal. Ga niet met je bovenlijf naar voren om je tenen te bereiken. Je voet moet naar je hand toe komen.
- 04: Doe dit tien meter lang, stop en doe het ook weer terug.

16



START
Swivel Skips

- 01: Net als bij gewone skips met een tegengestelde arm breng je je knie omhoog
- 02: Wanneer je knie omhoog komt, beweeg je de knie naar voren en naar buiten
- 03: Doe je rustig lopend

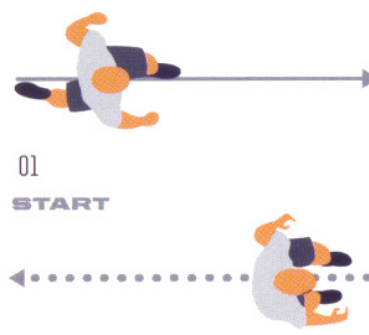
17



START
High knee run

- 01: Ren met je knieën zo hoog dat je bovenbenen horizontaal zijn
- 02: Pomp je armen de volle beweging, net als wanneer je sprint
- 03: Blijf lopen op de wreef van je voet en de voet die in de lucht gaat blijven de tenen van naar boven wijzen
- 04: doe zo veel mogelijk herhalingen over 20 meter, ga terug en doe hetzelfde

18



02
Jog out / backpedal

- 01: Jog 20 meter in een rechte lijn
- 02: Jog daarna achteruit in een rechte lijn terug