

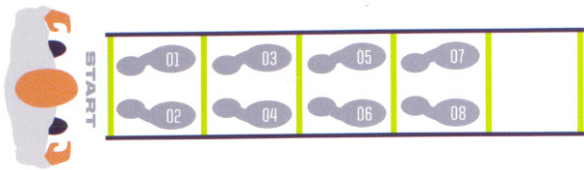
ROBUR '58 ASPIRANTEN 1 PLAYBOOK 2009

Als je thuis graag extra wilt trainen (aanbevolen), dan kan je deze ladder oefeningen zo vaak als je wilt thuis doen. Daar heb je niet perse een ladder voor nodig. Je kan ook een ladder met schilders tape op de vloer plakken.



11. Sparq ladder drills

1



Run 2 each

01: Zorg dat je recht op blijft, schouders naar achteren. Blijf je armen goed naar voren pompen.

02: Na 1 ladder aan het begin hetzelfde weer doen maar dan met de andere voet starten

2

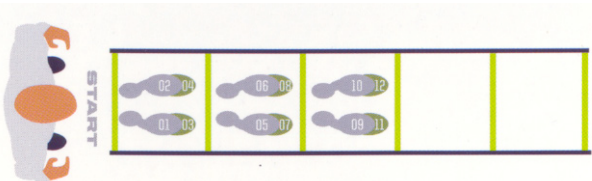


Lateral 2 each

01: Start op de ladder met je gezicht zijwaards. Blijf met je voeten stappen op je wreef.

02: Stap met je rechter voet achter in het vak, en dan je linker voet er bij. En dan hetzelfde bij de volgende box. Maak de ladder zo af.

3



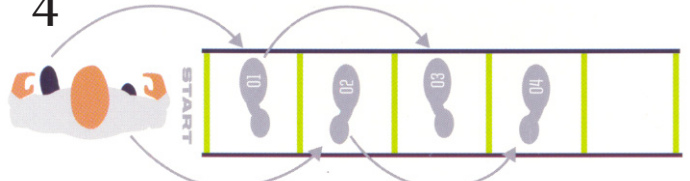
4 in

01: Start in de eerste box, met elke voet om de beurt.

02: Stap in elke box met je voeten twee maal voordat je naar de volgende box gaat. Blijf die armen krachten bewegen bij elke stap.

03: Zorg eerst dat je een vast ritme ontwikkeld voordat je je snelheid gaat verhogen. Uiteindelijk moet je dit kunnen in een vast ritme met een zo hoog mogelijke snelheid

4



Carioca

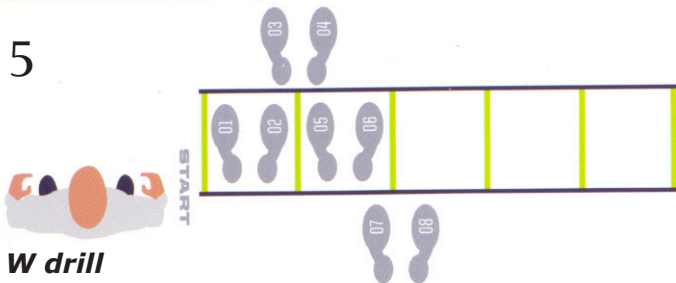
01: Ga zijwaards naast de ladder staan. Loop weer op de wreef van je voet. Start met de linker voet voor je andere voet langs in het eerste vak. Je voet land elke keer in het midden van het vak.

02: Met je rechter voet stap je weer achterlangs door naar het volgende vak

03: Nu stap je met je linker voet achter je rechter voet langs in het volgende vak.

04: Maak zo de ladder af

5



W drill

01: Stap met je linker voet in het eerste vak, volgend met je rechter voet

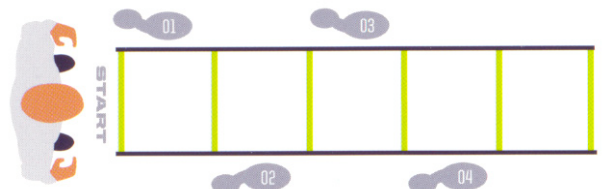
02: Stap met je linker voet buiten het eerste vak, volgend met je rechter voet

03: Stap met je linker voet weer terug in het tweede vak, volgend met je rechter voet

04: Stap nu met je linker voet naar achteren uit de ladder, volgend met je linker voet.

05: Herhaal dit tot het eind van de ladder

6



Fo shizzle swizzle

01: Stap met je rechter voet cross-over links buiten de ladder

02: Daarna met je linker voet naast het volgende vak buiten de ladder cross-over naar de andere kant

03: Maak zo de ladder af

7



Swizzle

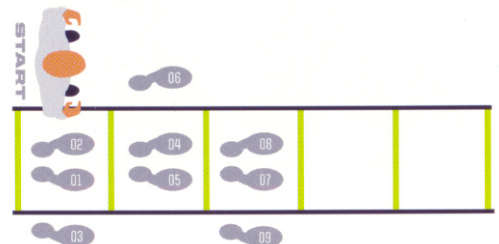
01: Start aan de linker kant van de ladder. Je linker voet staat dan al naast de ladder.

02: Stap met je rechter voet cross-over links buiten de ladder.

03: Stap cross-over met je linker voet in het eerste vak van de ladder

04: Stap weer met je rechter voet cross-over buiten het tweede vak van de ladder en ga zo door tot het eind van de ladder

8



Icky shuffle

01: Start aan de linker kant van de ladder, naast het eerste vak.

02: Stap met je rechter voet rechts in het eerste vak, volgend met je linker voet

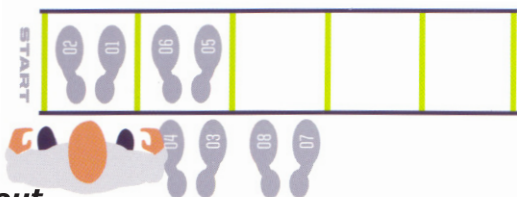
03: Zodra je linker voet land, stap je gelijk met je rechter voet naast het eerste vak

04: Nu stap je met je linker voet links in het tweede vak, volgend met je rechter voet. Volg zo de hele ladder



11. Sparq ladder drills

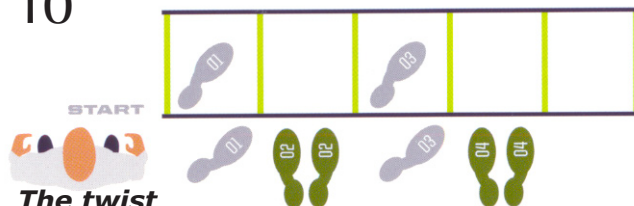
9



2 in 2 out

- 01: Ga met je gezicht naar de ladder naast het eerste vak staan.
- 02: Stap met je rechter voet eerst in de ladder, volgend met je linker voet
- 03: Stap schuin naar achteren uit het eerste vak met je rechter voet buiten het tweede vak, volgend met je linker voet
- 04: Stap nu weer eerst met je rechter voet in het tweede vak, volgend door je linker voet

10



The twist

- 01: Ga naast de ladder staan als tekening. Spring met beide voeten schuin met je linker voet in de ladder en je rechter voet naast de ladder
- 02: Hup er weer uit met je voeten recht naast elkaar naast vak 2
- 03: Zodra je land, spring je gelijk weer in vak drie, net zo als je deed in vak 1

11



Snake jump

- 01: Ga recht voor de ladder staan
- 02: Spring met beide voeten over de linker rand van vak 1 en spring gelijk door zodat je over dwars over de rand van vak 2 land
- 03: Nu spring je gelijk door naar de andere zijkant van de ladder
- 04: Zorg dat je op de wreef van je voet blijft springen. Maak de ladder zo af.

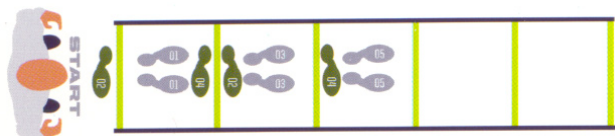
12



180 twist

- 01: Ga half over de eerste tree van de ladder staan
- 02: Spring met beide voeten en draai 180 graden zodanig dat je omgedraaid land over de volgende tree van de ladder
- 03: Maak de ladder op deze manier af

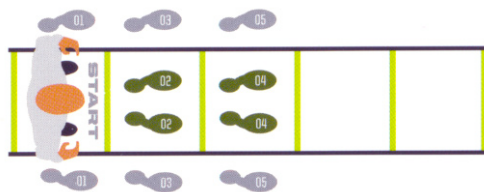
13



Hop twist

- 01: Ga recht voor de ladder staan
- 02: Spring met beide voeten in het eerste vak van de ladder. Land op de wreef van je voeten.
- 03: Spring nu weer, maar maak een draai van 45 graden. Land met beide voeten buiten de beide treden van het eerste vak.
- 04: Maak nu weer een sprong en draai terug, zodat je midden in het tweede vak land
- 05: Maak zo de hele ladder af

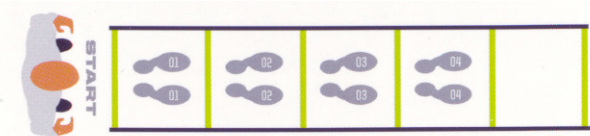
14



Hopscotch

- 01: Start met beide voeten in het eerste vak.
- 02: Spring met beide voeten buiten het eerste vak, land op de wreef van je voeten.
- 03: Zodra je land spring je weer met beide voeten binnen in het tweede vak van de ladder, en daarna meteen weer buiten het tweede vak
- 04: Maak de ladder zo af

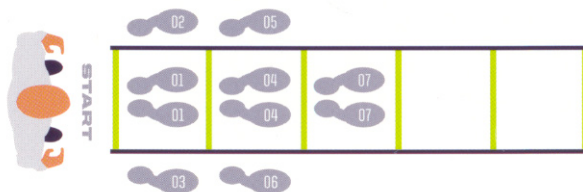
15



Bunny Hops

- 01: Start recht voor de ladder
- 02: Spring met beide voeten in de ladder, door alle vakken heen

16



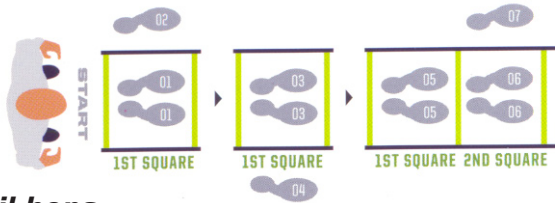
Sawblade

- 01: Start recht voor de ladder
- 02: Spring met beide voeten in het midden van de ladder.
- 03: Zodra je de grond raakt, spring je bij hetzelfde vak buiten de ladder
- 04: Nu spring je weer in de ladder maar dan in vak 2
- 05: Zo maak je de ladder helemaal af



11. Sparq ladder drills

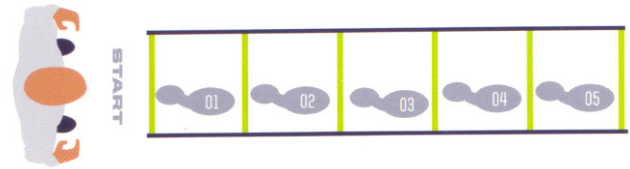
17



Rail hops

- 01: Start recht voor de ladder
- 02: Spring met beide voeten midden in vak 1, zodra je land hop je er uit en land je met alleen je linker voet links van vak 1, je rechter voet blijft in de lucht
- 03: Zodra je linker voet land, hop je met beide voeten weer terug in vak 1. Nu hop je met je rechter voet rechts buiten vak 1
- 04: Zodra je rechter voet buiten vak 1 land, hop je met beide voeten in vak 2, en zo begint het weer opnieuw
- 05: Maak zo de hele ladder af

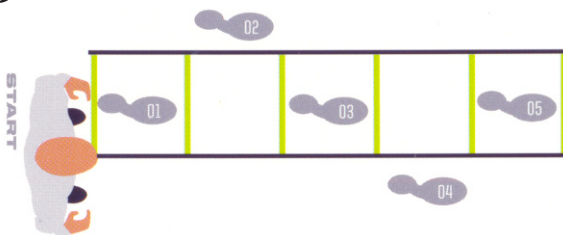
18



Leg hop

- 01: Start recht voor de ladder
- 02: Met 1 en hetzelfde been hop je stuk voor stuk door alle vakken van de ladder
- 03: Herhaal dit met je andere been

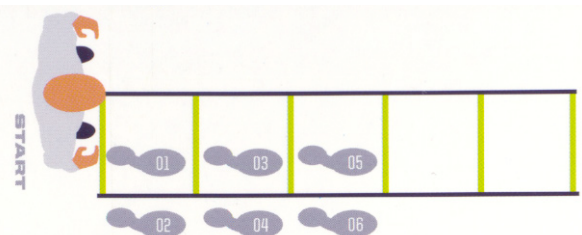
19



1 leg zig zag hop

- 01: Start rechts van de ladder
- 02: Start met je rechter been. Spring alleen met je rechter been schuin in vak 1 zodat je in het middel land.
- 03: Spring met je rechter been nu links buiten vak 2, en spring daarna weer terug naar binnen in vak 3.
- 04: Maak zo de ladder af en doe het daarna nogmaals met je andere been

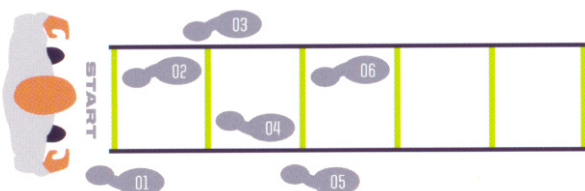
20



1 leg side hops

- 01: Start aan de linker kant van de ladder
- 02: Spring met de rechter voet startend in vak 1, volgend buiten vak 1, terug naar binnenkant vak 2, en zo weer buiten vak 2.
- 03: Na de ladder afgerond te hebben, doe je het nogmaals met je andere been

21



Side hops

- 01: Ga recht voor de ladder staan
- 02: Spring met je rechter been rechts naast de ladder, en daarna met je linker been links in vak 1.
- 03: Zodra je linker voet land hop je met de linkervoet gelijk weer links buiten de ladder, ter hoogte van de tweede tree
- 04: Nu stap je met je rechter voet aan de rechter kant in vak 2 en hop je gelijk met je rechter voet uit vak 2 naast de derde tree aan de rechter kant.
- 05: Maak zo de ladder af