

Oefeningen voor enkel

A. Eénbenige kniebuiging

Startpositie

- Sta met beide voeten op schouderbreedte.
- Til je rechterbeen van de grond.

Actie

- Maak kniebuigingen met je linkerbeen. Houd je hiel daarbij op de grond;
- Zwaai je rechterarm naar voren;
- Strek je linkerbeen en laat je rechterarm zakken;
- Herhaal dit in 2 sets van 15 buigingen voor beide benen.

Variaties

- Doe de oefening op vlakke ondergrond.
- Doe de oefening op een vlakke ondergrond met je ogen dicht.
- Doe de oefening op een oefentol.
- Belangrijk: de kniebuiging hoeft niet diep te zijn. Je knie mag niet voorbij de punt van je tenen komen.

B: éénbenige balansoefening

Startpositie

- Ga op je linkerbeen staan, je standbeen is licht gebogen.
- Je rechterbeen is licht gebogen en los van de grond.

Actie

- Houd de positie 1 minuut vast;
- Wissel van been;
- Herhaal dit 2 maal voor beide benen;

Variaties

- Doe de oefening op vlakke ondergrond.
- Doe de oefening op een vlakke ondergrond met je ogen dicht.
- Doe de oefening op een oefentol.

C: uit de teen omhoog duwen

Startpositie

- Sta rechtop op terwijl je hielen over een verhoogde rand hellen, bijvoorbeeld een traptrede. Houd een comfortabele afstand tussen beide voeten, waarbij je tenen naar voren wijzen.
- Houd de muur of iets anders vast voor je balans.

Actie

- Zak met je hielen zo ver mogelijk naar beneden;
- Kom omhoog op de bal van je voeten en knijp daarbij in je tenen;
- Zak vervolgens weer met je hielen zo ver mogelijk naar beneden;

Variaties

- Doe de oefening met houvast.
- Doe de oefening zonder houvast.

D: rennershouding

Startpositie

- Sta ontspannen rechtop met je voeten op schouderbreedte.

Actie

- Zwaai je rechterbeen naar voren omhoog tot op middelhoogte. Houd je bovenbeen parallel aan de grond en maak met je knie een hoek van 90 graden;
- Zwaai tegelijkertijd met je linkerarm naar voren;
- Probeer ontspannen en stabiel te blijven staan;
- Breng je rechterbeen en linkerarm weer naar begin positie;
- Herhaal dit in 2 sets van 15 keer voor beide benen.

Variaties

- Doe de oefening op vlakke ondergrond.
- Doe de oefening op een vlakke ondergrond met je ogen dicht.
- Doe de oefening op een oefentol.

E: gekruiste beenzwaai

Startpositie

- Ga op je linkerbeen staan.
- Leun licht naar voren tegen een steunpunt. Bijvoorbeeld een muur.

Actie

- Zwaai je rechterbeen voor je lichaam langs zo ver mogelijk naar links; Laat je tenen hierbij naar boven wijzen als je het verste punt van je zwaaibeweging hebt bereikt;
- Zwaai je rechterbeen weer voor je lichaam langs, nu zo ver mogelijk naar rechts. Je tenen wijzen wederom omhoog als je het verste punt hebt bereikt;
- Houd je bovenlichaam tijdens de oefening recht;
- Herhaal dit in 2 sets van 15 keer voor beide benen.

Variaties

- Doe de oefening op een vlakke ondergrond met houvast.
- Doe de oefening op een vlakke ondergrond zonder houvast.
- Doe de oefening op een vlakke ondergrond zonder houvast en met gesloten ogen.
- Doe de oefening op een oefentol.

F: teenloop

Startpositie

- Ga zo hoog mogelijk op je tenen staan.

Actie

- Loop 4 meter rechtdoor op je tenen met je tenen naar voren wijzend;
- Draai je om en loop 4 meter terug. Nu wijzen je tenen naar buiten;
- Draai je weer om en loop 4 meter met je teen naar binnen wijzend;
- Belangrijk: draai bij het naar binnen en buiten wijzen van je tenen, je benen vanuit je heupen. Haal de volledige draai niet uit je enkels!
- Herhaal de gehele oefening 3 keer.

Variaties

- Doe de oefening op een vlakke ondergrond.
- Doe de oefening op een vlakke ondergrond, springen.