

## Oefeningen voor beenspieren

### Borstpass op één been

#### Startpositie

- Ga op drie meter afstand tegenover een andere speler staan.
- Allebei staan jullie op het rechterbeen met je knie en heupen licht gebogen.
- Balanceer op de bal van je voet of til je hiel op van de grond.
- Van voren gezien moeten je heup, knie en voet van je ondersteunende been een rechte lijn vormen.

#### Actie

- Gooi de bal heen en weer.
- Staan op je rechtervoet betekent gooien met de linkerarm en andersom.
- Vang de bal met beide handen en gooi hem terug met één hand. Hoe sneller de bal wordt gegooid, des te effectiever de oefening.
- Voer de oefening tien keer uit op je rechterbeen en daarna tien keer op je linkerbeen.
- Belangrijk: houd je knie altijd licht gebogen. Laat je knie niet naar binnen knikken.

### Crosscountry skiën

#### Startpositie

- Ga op je rechterbeen staan
- Laat je andere been ontspannen hangen.
- Buig je knie en heupen licht zodat je bovenlichaam voorover leunt.
- Van voren gezien moeten je heup, knie en voet van je ondersteunende been een rechte lijn vormen.

#### Actie

- Buig en strek je knie van het ondersteunende been en zwaai met de armen in tegengestelde richting op hetzelfde ritme.
- Buig je knie zo ver mogelijk maar verdeel het gewicht steeds over de hele voet. Zorg dat je knie bij het strekken niet op slot gaat. Houd je bekken en bovenlichaam stabiel en naar voren gericht.
- Voer de oefening vijftien keer uit op je rechterbeen en daarna vijftien keer op je linkerbeen.
- Belangrijk: houd je bekken horizontaal en laat het niet zijwaarts overhellen. Laat je knie niet naar binnen knikken.

## Grote sprongen

### Startpositie

- Ga op je startbeen staan en houd je bovenlichaam rechtop.
- Je arm van dezelfde zijde bevindt zich voor je lichaam.
- Van voren gezien moeten je heup, knie en voet van je startbeen een rechte lijn vormen.

### Actie

- Veer zo hoog en zo ver mogelijk op vanaf je standbeen. Breng tijdens de sprong je knie van je loshangende been zo ver mogelijk omhoog en je tegenovergestelde arm gebogen voor je lichaam. Land zachtjes op de bal van je voet met een licht gebogen knie.
- Leg twee maal 30 meter af.
- Belangrijk: start en land zonder je knie naar binnen te laten knikken.

## Hamstrings

### Startpositie

- Ga op je knieën zitten en houd je bovenlichaam recht en rechtop.
- Houd je knieën en onderbenen op heupbreedte van elkaar. Kruis je armen voor je borst.
- Laat een partner met beide handen je enkels stevig tegen de grond duwen.

### Actie

- Leun langzaam voorover en houd daarbij je bovenlichaam en je heupen recht. Dijen, heupen en bovenlichaam blijven in een rechte lijn. Probeer zo lang mogelijk de rechte lijn te bewaren.
- Wanneer deze lichaamspositie niet meer met de hamstrings kan worden vastgehouden, gebruik dan je handen om de val te breken.
- Voer de oefening vijf keer uit.
- Belangrijk: buig je heupen niet. Voer de oefening langzaam uit.

## Hurksprong

### Startpositie

- Ga op je knieën zitten en houd je bovenlichaam recht en rechtop.
- Houd je knieën en onderbenen op heupbreedte van elkaar. Kruis je armen voor je borst.
- Laat een partner met beide handen je enkels stevig tegen de grond duwen.

### Actie

- Leun langzaam voorover en houd daarbij je bovenlichaam en je heupen recht. Dijen, heupen en bovenlichaam blijven in een rechte lijn. Probeer zo lang mogelijk de rechte lijn te bewaren.
- Wanneer deze lichaamspositie niet meer met de hamstrings kan worden vastgehouden, gebruik dan je handen om de val te breken.
- Voer de oefening vijf keer uit.
- Belangrijk: buig je heupen niet. Voer de oefening langzaam uit.

## Lunge en uitvalspas

### Startpositie

- Zet je linkerbeen voor je rechterbeen.
- Zak door je knieën, zover dat je voorste knie niet voorbij je tenen komt.

### Actie

- Kom omhoog en zak weer terug naar de startpositie.
- Herhaal de beweging.
- Herhaal de oefening met je rechterbeen voor je linker been.
- Belangrijk: Je romp blijft tijdens de oefening rechtop.

### Moeilijkheid

- Om de oefening te verzwaren: maak een uitvalspas naar voren tot je de starthouding van de oefening bereikt. Kom vervolgens gecontroleerd weer terug naar de standpositie. Houd ook nu je bovenlichaam tijdens de beweging rechtop.

## Op één been achtjes maken met een bal

### Startpositie

- Ga op drie meter afstand tegenover een andere speler staan.
- Allebei staan jullie op het rechterbeen met je knie en heupen licht gebogen.
- Balanceer op de bal van je voet of til je hiel op van de grond.
- Van voren gezien moeten je heup, knie en voet van je ondersteunende been een rechte lijn vormen.

### Actie

- Voordat je de bal teruggooit, laat je hem tussen en om je beide benen achtjes maken: eerst om je ondersteunende been met je bovenlichaam voorover geleund en vervolgens om je andere been waarbij je zo rechtop mogelijk staat.
- Voer de oefening tien keer uit op je rechterbeen en vervolgens tien keer op je linkerbeen.
- Belangrijk: van voren gezien moeten je heup, knie en voet van je ondersteunende been een rechte lijn vormen.
- Houd je knie altijd licht gebogen en laat je knie niet naar binnen knikken.

## Springen over een lijn

### Startpositie

- Ga met je voeten op heupbreedte uit elkaar op 20 cm afstand van een lijn staan.
- Buig je knieën en heupen licht, zodat je bovenlichaam enigszins voorover leunt.
- Van voren gezien moeten je heup, knie en voet een rechte lijn vormen. Je armen zijn licht gebogen en dicht bij het lichaam.

### Actie

- Spring met beide voeten zijwaarts over de lijn en spring zo snel mogelijk weer terug. Land zachtjes op de bal van beide voeten en houd je knieën licht gebogen.
- Spring tien keer zijwaarts over de lijn en tien keer naar voren en naar achteren.
- Belangrijk: de hoogte van de sprong is minder belangrijk dan zacht te landen en snel weer te springen. Laat je knieën niet naar binnen knikken.

## Voorwaartse buigingen op één been

### Startpositie

- Ga op drie meter afstand tegenover een andere speler staan.
- Allebei staan jullie op het rechterbeen met je knie en heupen licht gebogen.
- Balanceer op de bal van je voet of til je hiel op van de grond.
- Van voren gezien moeten je heup, knie en voet van je ondersteunende been een rechte lijn vormen.

### Actie

- Tik met de bal de grond aan voordat je hem teruggooit. Doe dit zonder gewicht te leggen op de bal.
- Voer de oefening tien keer uit op je rechterbeen en vervolgens tien keer op je linkerbeen.
- Belangrijk: van voren gezien moeten je heup, knie en voet van je ondersteunende been een rechte lijn vormen. Balanceer alleen op de bal van je voet of til je hiel op van de grond.

## Zigzaggen

### Startpositie

- Ga aan het begin van het zigzagparcours staan (zes pionnen in een vak van 10 bij 20 meter) met je benen op schouderbreedte uit elkaar.
- Buig je knieën en heupen, zodat je bovenlichaam sterk voorover leunt.
- Één van je schouders wijst in de bewegingsrichting.

### Actie

- Schuif zijwaarts naar de eerste pion, draai je andere schouder in de richting van de volgende pion en werk het zigzagparcours zo snel mogelijk af. Start en land altijd op de bal van je voeten.
- Werk het parcours twee keer af.
- Belangrijk: houd je bovenlichaam steeds naar voren gebogen en houd je rug recht. Span je knieën niet aan en laat ze niet naar binnen knikken.