



Tweebenige sprong

3 a1

Belangrijk

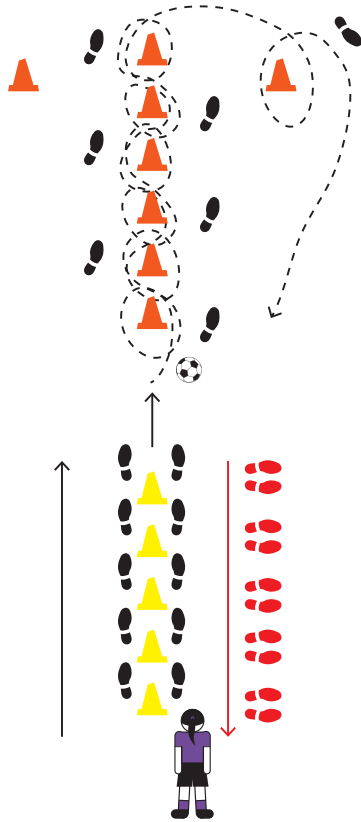
Let er op dat je bij zowel het afzetten als het landen goed door je knieën veert, maar dat je je knieën niet naar binnen laat zakken. Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je bekken in een horizontale lijn.

Goed

Fout



3 a1



Tweebenige sprong + dribbelen

Kappen binnenkant voet /buitenkant voet (rechts)

Start bij de gele pion. Spring op een been (rechterbeen) over de gele pionnen heen. Ga in dribbelpas naar de oranje pion. Bij de oranje pion dribbel je met de bal aan de voet rechts binnenkant volledig om de eerste pion (iedere stap de bal raken). Dribbel naar de tweede pion en doe dit dan met rechts buitenkant voet volledig om de pion. Dribbel naar de derde pion en dribbel met rechts binnenkant voet volledig om de pion, etc. tot het einde. Ga dan rechtsonder en draai volledig om de buitenste pion met rechtsbuitenkant voet. Dribbel terug naar de eerste oranje pion en leg de bal stil. Ga in dribbelpas tot de gele pion en spring zijwaarts (rechtsonder) met je rechtersoet (steeds over een pion) weer terug naar de eerste gele pion.