

Thuis trampoline trainingen – GV Wilskracht – Rhenen
Versie 6-4-2020

Belangrijk!

Hieronder staan verschillende oefeningen, van makkelijk tot moeilijk. Soms staat er bij hoe vaak je een oefening kunt doen, andere keren mag je dit zelf bedenken.

Denk altijd aan je veiligheid! Doe alleen de oefeningen die je kan. Twijfel je? Doe het dan niet. We zien je over een tijdje graag heel en gezond terug in de gymzaal.

Controleer bij elke oefening of je voldoende ruimte hebt om de oefening te doen.

Heb je een vraag, of wil je een foto of filmpje met ons delen? Stuur ons een berichtje via Facebook of Instagram. Veel plezier!

Tuin trampoline training 1

Start	➤ Lees eerst de tekst op bladzijde 1.
Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 30x springen ➤ 15x zit → staan ➤ 15x kniezit → staan ➤ 15x spreid sluit sprongen (armen en benen) ➤ 15x knieheffen ➤ Armen zwaaien (vooruit, achteruit, tegengesteld) ➤ Polsen en enkels draaien
Steunen & draaien	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 30 seconde ligsteun ➤ Springen in ligsteun op je plek (stuiteren) ➤ Springen in ligsteun → maak een rondje zoals een wijzer van een klok (je voeten springen steeds in het midden van de trampoline, je handen springen steeds eens stukje verder) ➤ Ligsteun → buiklig → ligsteun (handen onder je kin bij buiklig) ➤ Ligsteun (evt. springen) → buiklig → ruglig ➤ Ligsteun (evt. springen) → buiklig → buiklig (heel rondje draaien) ➤ Ligsteun (evt. springen) → ruglig → ligsteun ➤ Ligsteun (evt. springen) → heel rondje draaien → ligsteun
Sprongen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10x streksprong (armen langs oren) ➤ 10x hurksprong ➤ 5x spagaatsprong met rechterbeen voor ➤ 5x spagaatsprong met linkerbeen voor ➤ 10x spreidsprong ➤ 10x halve draai linksom ➤ 10x halve draai rechtsom
Handstand	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10x van kniezit naar handstand springen ➤ 10x vanuit spreidstand naar handstand springen of heffen ➤ 5x handstand ➤ 5x handstand vanuit hoge kniezit met 1 been voor (voorste been steunt op voet, achterste been steunt op onderbeen)
Koprol voorover	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Koprollen maken <ul style="list-style-type: none"> • Netjes (staan op 2 voeten, armen langs oren, hurkzit met voeten bij elkaar, handen naar binnen (vingertoppen raken elkaar), handen bij voeten, rollen en opstaan. • Opstaan zonder je handen te gebruiken • Koprol met rechte armen • Koprol zonder handen of vanuit spreidstand • Koprol vanuit staan (of op 1 been) • Koprol eindigen in hurkzit of kaars of (op)staan op 1 been of spreidstand
Balanceren	<p>Tip: hou bij hoe lang je iets kan. Zo kun je je eigen record verbreken door veel te oefenen.</p> <p>Moeilijker: doe de oefeningen met je ogen dicht en/of op je tenen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Staan op 1 been (links en rechts) ➤ Zweefstand (links en rechts) ➤ Passé parallel (staan op 1 been, de grote teen raakt je knie)
Vrij	Oefen waar je zin in hebt 😊.

Tuintrampoline training 2

Start	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lees eerst de tekst op bladzijde 1
Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 15x springen ➤ 15x spreid sluit sprongen (armen en benen) ➤ 15 seconde ligsteun vasthouden ➤ 15x hakken – billen ➤ 15 seconde planken ➤ Armen zwaaien, enkels en polsen draaien
Koprol achterover	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kaars ➤ Zitten op je billen in hurkzit, armen om je benen, kin op de borst. Schommelen op je rug. ➤ Zitten op je billen in hurkzit, armen langs je oren, kin op de borst. Schommelen op je rug (armen langs je oren) ➤ Hurkzit → rollen naar je rug → terug naar hurkzit ➤ Hurkzit met armen langs je oren → rollen naar je rug → schommelen
Sprongen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10x spagaatsprong ➤ 10x spreidhoeksprong ➤ 10x hoeksprong ➤ 10x hele draai linksom ➤ 10x hele draai rechtsom ➤ 5x hurkhoeksprong (1 been gestrekt vooruit, 1 been gebogen vooruit) ➤ Maak een sprongenserie van 3 sprongen en oefen dit.
Balanceren	<p>Tip: hou bij hoe lang je iets kan. Zo kun je je eigen record verbreken door veel te oefenen.</p> <p>Moeilijker: doe de oefeningen met je ogen dicht en/of op je tenen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Staan op je linkerhand en rechtervoet ➤ Staan op je rechterhand en linkervoet ➤ Staan op elleboog en knie ➤ Hurkzit (zitten op je billen, alleen je billen mogen de trampoline raken) ➤ V-zit (zitten op je billen, armen zijwaarts, benen gestrekt in de lucht)
Draaien	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spring op je rug en kom terug tot staan. Kun je dit nog niet? Oefen dan eerst: vanuit hurkzit naar je rug rollen, vanuit hurkzit naar je rug 'vallen', en bouw dit steeds verder op. (Let op! Altijd kin op je borst!) ➤ Spring op je rug → maak halve of hele draai tot staan. ➤ Spring op je rug → draai om naar ligsteun ➤ Spring op je rug → draai op naar buiklig ➤ Spring op je rug → draai rond tot ruglig ➤ Maak variaties met het bovenstaande
Vrij	Oefen waar je zin in hebt. 😊