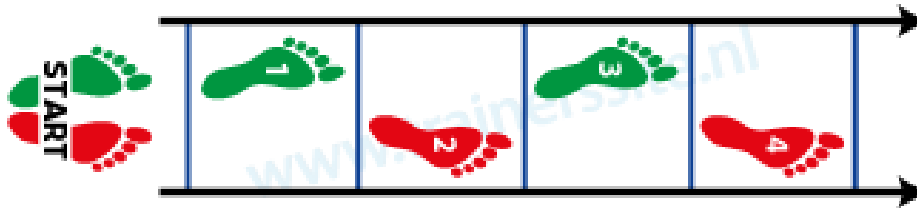


Voorwaarts: 1 voet per vak

Oefenstofnummer: 1674

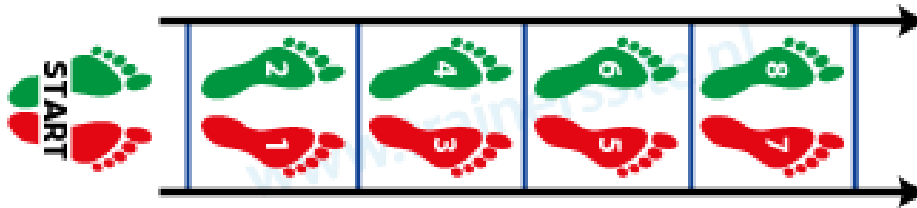


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de lopladder toe
- Zet de rechervoet in het eerste vakje, de linkervoet in het tweede vakje en loop zo de lopladder achterwaarts door
- Per vakje één voet
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Voorwaarts: 2 voeten per vak

Oefenstofnummer: 1678

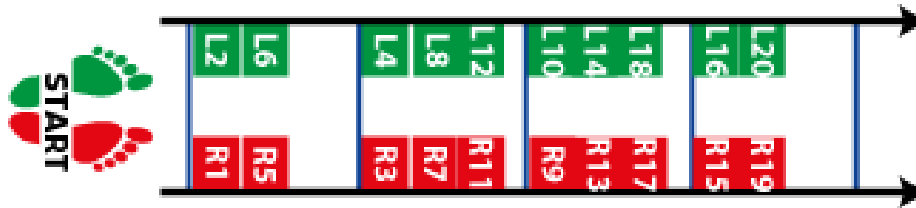


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de lopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet vervolgens de rechtervoet in het tweede vakje en sluit weer met de linkervoet bij, etc.
- Loop zo de gehele lopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Voorwaarts: 2 voeten per vak - 2 vakken vooruit - 1 vak achteruit

Oefenstofnummer: 2291

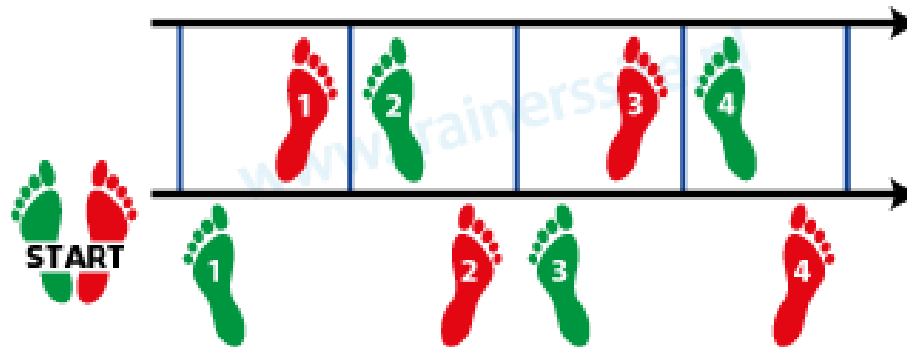


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het tweede vakje
- Zet vervolgens de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Ga nu naar vak 2 en 3, dan weer terug naar vak 2, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Zijwaarts: schaar

Oefenstofnummer: 1688

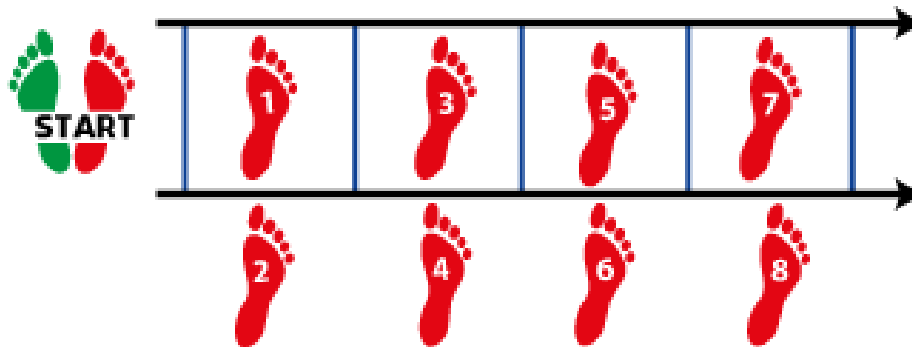


Uitleg

- Begin met de rechterzijde naar de loopladder toe
- Spring met beide voeten, land hierbij met de rechtervoet in het eerste vakje, de linkervoet achter het eerste vakje
- Spring weer met beide voeten, land nu met de linkervoet in het tweede vakje en de rechtervoet achter het tweede vakje
- Spring met beide voeten, land hierbij met de rechtervoet in het derde vakje, de linkervoet achter het eerste vakje, etc.
- Herhaal deze stappen tot het einde van de loopladder
- Ook uitvoeren waarbij er met de linkerzijde naar de loopladder gestart wordt

Zijwaarts: hinkel in-uit - aan 1 kant

Oefenstofnummer: 2302

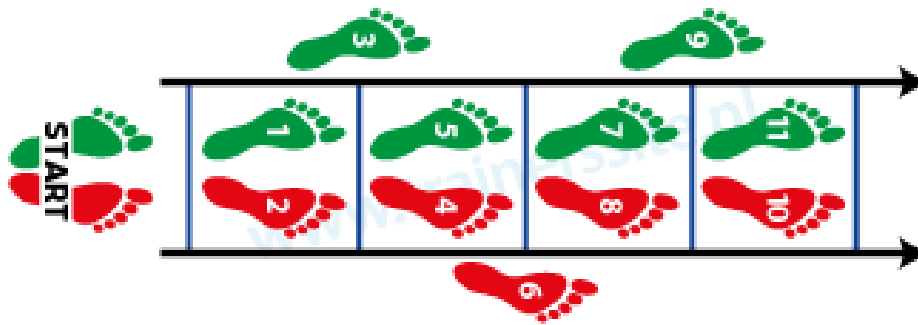


Uitleg

- Begin met de rechterzij naar de loopladder toe
- Hinkel met de rechtervoet (zijwaarts) in het eerste vakje
- Hinkel met de rechtervoet achter de loopladder
- Hinkel met de rechtervoet (zijwaarts) in het tweede vakje, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet uitvoeren (start met de linkerzij naar de loopladder)

Voorwaarts: Schaats (zonder tussentik)

Oefenstofnummer: 1682

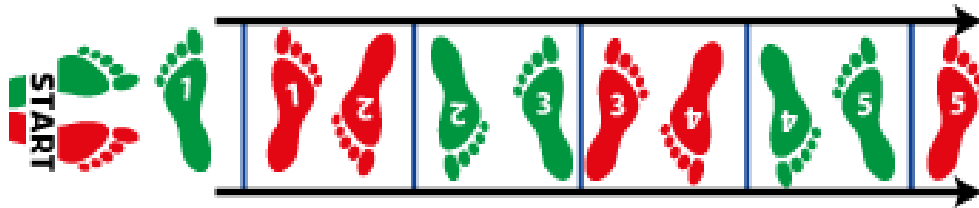


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de linkervoet in het eerste vakje en sluit met de rechervoet bij in het eerste vakje
- Zet de linkervoet links naast de loopladder
- Zet de rechervoet in het tweede vakje, en sluit met de linkervoet bij
- Start nu weer met de linkervoet in het derde vakje, etc.

Voorwaarts: Heupdraai

Oefenstofnummer: 2295



Uitleg

- Spring met beide benen, de rechtervoet komt in het eerste vakje, de linkervoet nog buiten de loopladder
- Spring met beide benen en maak een halve draai in de lucht: de rechtervoet komt weer in het eerste vakje, maar de linkervoet komt nu in het tweede vakje
- Spring met beide benen en maak een halve draai in de lucht: de rechtervoet komt nu in het derde vakje en de linkervoet komt nog een keer in het tweede vakje
- Loop zo de gehele loopladder door