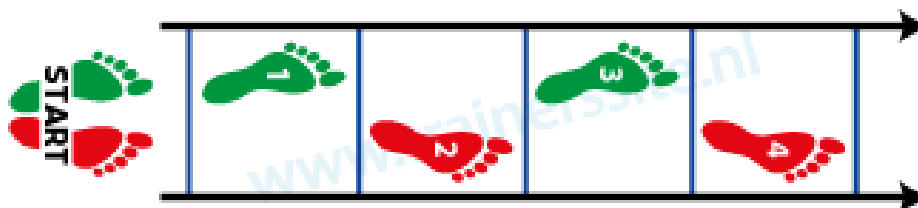


## Voorwaarts: 1 voet per vak

Oefenstofnummer: 1674

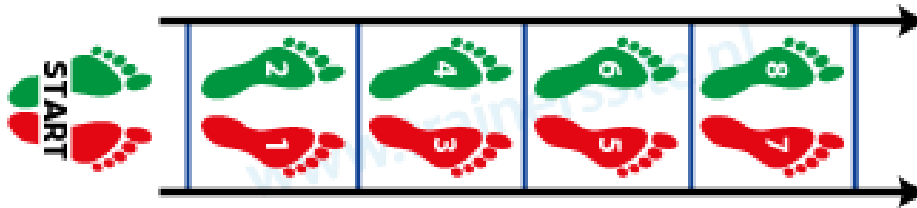


### Uitleg

- Begin met het gezicht naar de lopladder toe
- Zet de rechtervoet 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

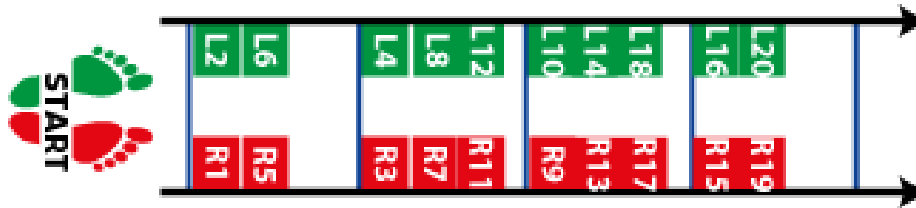


### Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder 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 loopladder 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 met heupdraai - dubbele losse tik

Oefenstofnummer: 2310

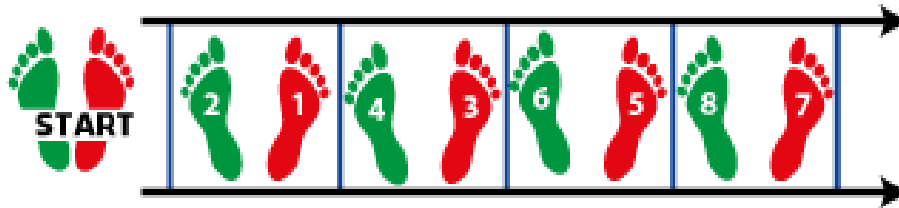


### Uitleg

- Begin met de rechterzij naar de loopladder toe
- Zet de linkervoet in het eerste vakje
- Zet de rechtervoet achter de loopladder
- Zet de linkervoet achter de loopladder
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje
- Zet de linkervoet achter de loopladder
- Zet de rechtervoet achter de loopladder
- Zet de linkervoet in het tweede vakje (dit is weer 1e stap), etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook naar links uitvoeren (start met de linkerzij naar de loopladder)

## Zijwaarts: 2 voeten per vak - knieën hoog

Oefenstofnummer: 2317

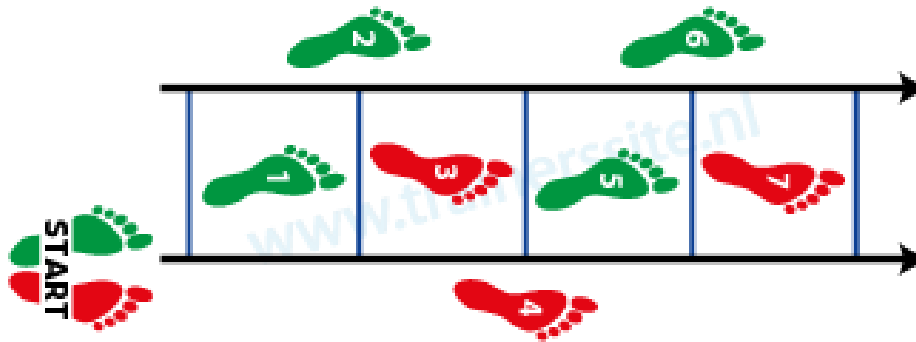


### Uitleg

- Begin met de rechterzij naar de loopladder 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 loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren (starten met linkerzij naar de loopladder)

## Voorwaarts: Hinkel - links in - links uit - rechts in - rechts uit

Oefenstofnummer: 1679

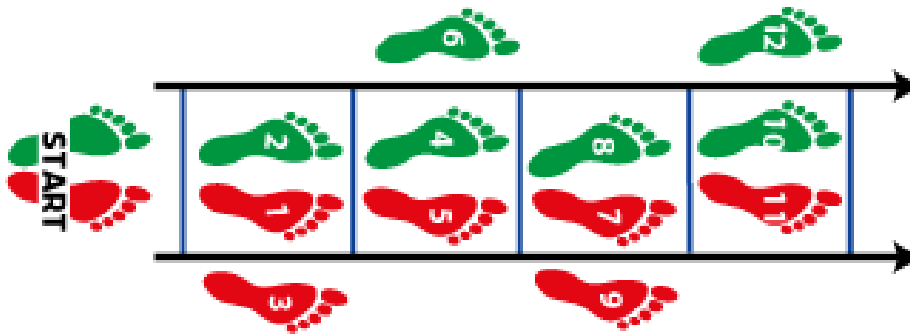


### Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Hinkel met de linkervoet in het eerste vakje en hinkel vervolgens met de linkervoet links naast de loopladder
- Hinkel nu met de rechtervoet in het tweede vakje en hinkel met de rechtervoet rechts naast de loopladder
- Hinkel vervolgens weer met de linkervoet in het derde vakje, etc.
- Hou steeds links-links-rechts-rechts aan

## Voorwaarts: schaats met vasthouden

Oefenstofnummer: 2313



### Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje
- Sluit met de linkervoet bij in het eerste vakje
- Zet de rechtervoet rechts naast de loopladder
- Doe een kniehef met links en hou even vast
- Zet de linkervoet in het tweede vakje (dit is weer stap 1), etc.
- Loop zo de gehele loopladder door