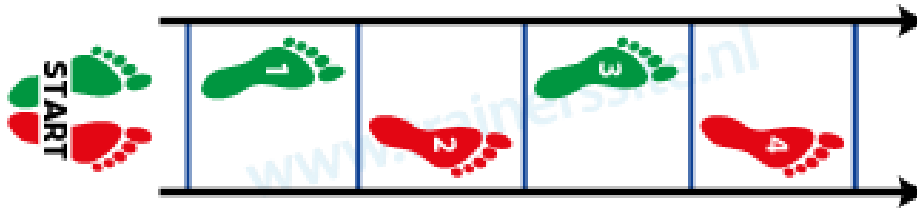


Voorwaarts: 1 voet per vak

Oefenstofnummer: 1674

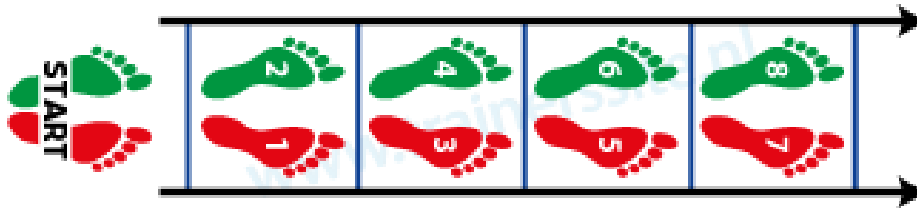


Uitleg

- 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

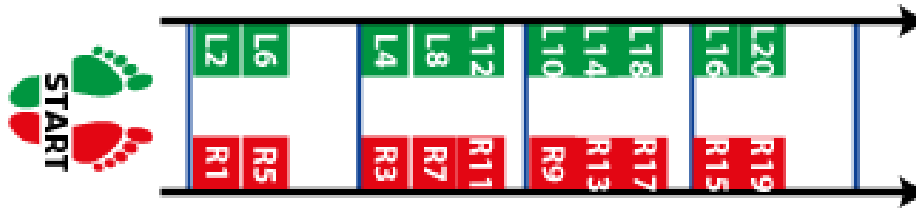


Uitleg

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

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

Oefenstofnummer: 2291

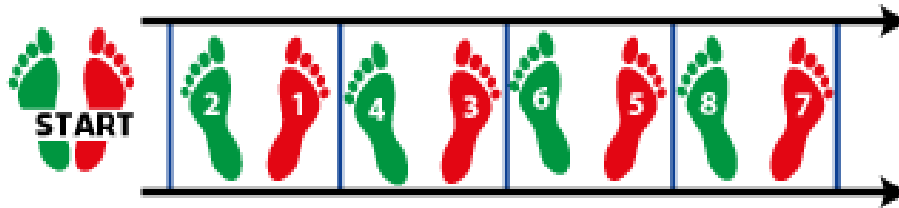


Uitleg

- 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: 2 voeten per vak

Oefenstofnummer: 2292

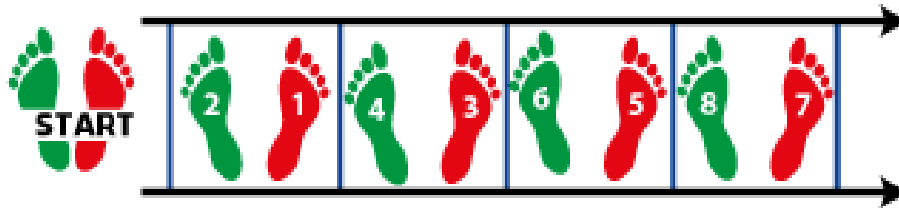


Uitleg

- 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)

Zijwaarts: 2 voeten per vak - knieën hoog

Oefenstofnummer: 2317

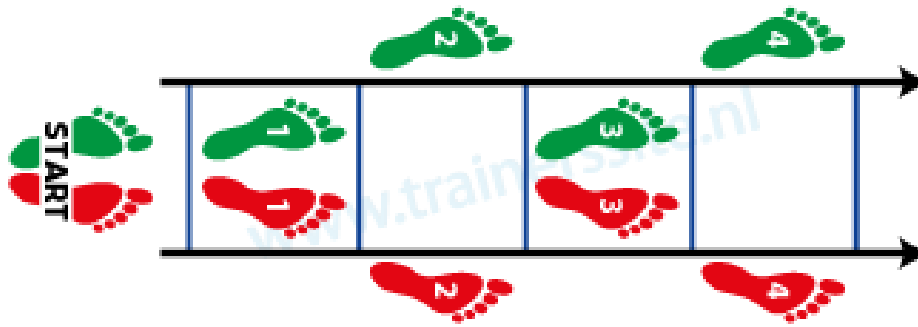


Uitleg

- 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: sprong in uit

Oefenstofnummer: 1686



Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Spring met beide benen in het eerste vakje
- Spring vervolgens weer met beide benen en plaats deze naast het tweede vakje (linkerbeen er links naast en rechterbeen er rechts naast)
- Spring vervolgens met beiden benen in het derde vakje, etc.
- Herhaal deze stappen tot het einde van de loopladder