



01

Hand reach lunge

02

Hand Release push up

03

Jump reach

04

Hand walk mobility

05

Crunch up



01

Hand reach lunge

Beginpositie	Sta met 2 voeten op vak 3
Beschrijving	<p>1) - Doe met R-voet een zijwaartse lunge naar 6 en raak met de R-hand de zijkant van de mat langs de R-VOET Stap terug naar vak 3</p> <p>- idem naar vak 4</p> <p>- idem naar vak 2</p> <p>Dit voer je 30" uit</p> <p>2) Sta in vak 4</p> <p>Voer dezelfde oefening uit naar de andere zijde</p>
Tijd	30" R-voet van L naar R 30" L-voet van R naar L
Noteer	Iedere touch op de mat telt als punt. Tel de punten van beide zijdes bijeen en noteer dit getal op je scorekaart
Aandacht	De knie gaat nooit voorbij de voet



02

Hand release push up

Beginpositie	Sta in brug met de R- hand op 8 en met de L- hand op 5
Beschrijving	Ga liggen op de CoreBox Wissel de handen van positie R-hand op 6 en L-hand op 7 Duw u terug op Ga liggen op de mat en wissel terug van handpositie
Tijd	30''
Noteer	Iedere keer dat je u opduwt telt als punt. Noteer je punten op je scorekaart
Aandacht	Het lichaam blijft in een correcte plankpositie



03

Jump reach

Beginpositie	Sta met de L-voet op 5 en R-voet op 4 R- hand raakt het kruis tussen de voeten
Beschrijving	Spring opwaarts - klap in de handen boven het hoofd Wissel de voetpositie: L- voet staat nu op 3 en R- voet staat op 6 L hand raakt nu het kruis Dit is 1 punt
Tijd	30"
Noteer	Iedere keer dat je het kruis raakt telt als punt. Noteer je punten op je scorekaart.
Aandacht	De klap moet boven het hoofd gebeuren.



04

Hand walk mobility

Beginpositie	Sta in brug L- hand op 8 en R hand op 7
Beschrijving	<p>Stap met de handen L- hand volledig op de 5 en R-hand volledig op de 6</p> <p>Stap terug naar beginpositie L- hand volledig op 8 en R-hand volledig op 7</p> <p>Dit is 1 punt.</p>
Tijd	30"
Noteer	<p>Iedere keer dat je terug op je beginpositie bent is 1 punt</p> <p>Noteer je punten op je scorekaart.</p>
Aandacht	De handpalmen moet de bollen raken.



05

Crunch up

Beginpositie	Lig op de mat- benen opgetrokken. Je handen liggen achter middellijn.
Beschrijving	Richt je romp op tot je met je vingers het cijfer 5 en 6 raakt (R-vingers raken de 6 en L-vingers raken de 5) Ga terug naar beginpositie Dit is 1 punt
Tijd	30"
Noteer	Iedere keer als je terug in je beginpositie bent heb je 1 punt. Noteer je punten op je scorekaart.
	Je vingers moeten het cijfer raken.