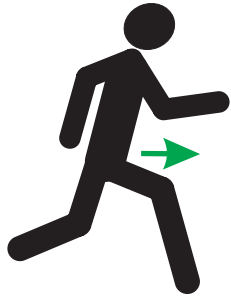


OPWARMING RUBENS CUP

1

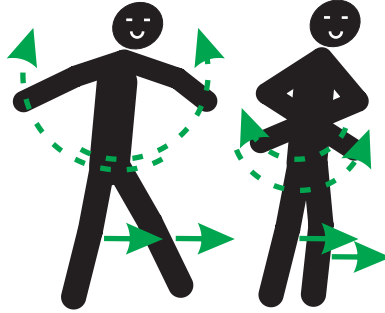


loslopen
(traag = praten)
minimum 800m

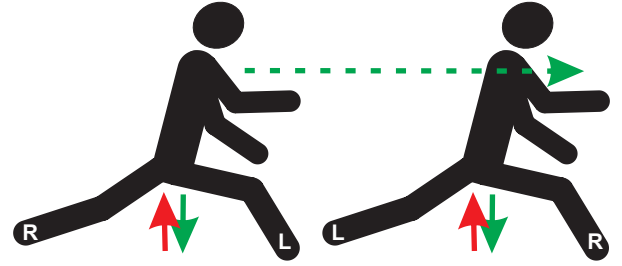
2



huppelen +
schouders
draaien

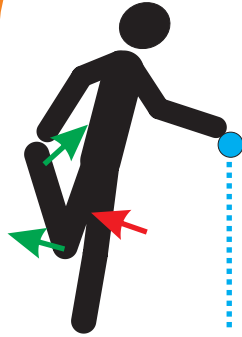


zijwaarts
bijtrekken +
armen zwaaien
(2 kanten)

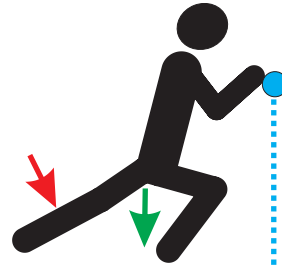


10 stappen - brede
spreidstand voor
bekken naar grond

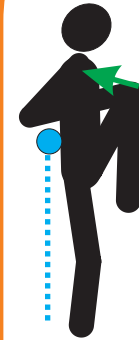
3



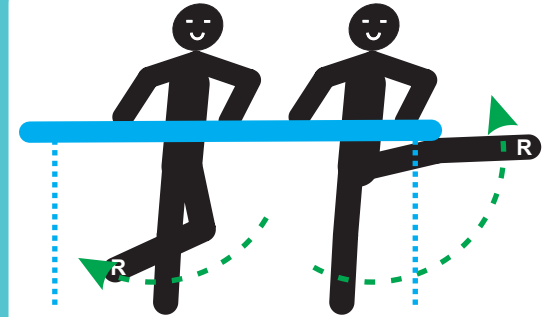
dijspier rekken



kuiten rekken



knie tegen
borst



hoge buitenzwaai
(beide benen)

4



skippings
(snel)



hak in de bil
(snel)



appeltje
pluk

5



3 versnellingen
+ 1 met spikes

Een goede opwarming is van heel groot belang om:

- goed te presteren
- kwetsuren te vermijden

Dit is een minimale opwarming die de atleten moeten doen indien ze niet aan de gemeenschappelijke opwarming kunnen meedoen.

De verschillende elementen hebben ze op training geleerd. Het goed uitvoeren ervan is zeer belangrijk.

- **blauwe rand** : dynamisch met grote bewegingen.
- **oranje rand** : stretching in 5 tellen, steeds wat verder rekken.

Nog dit:

- voor elke proef nog kort opwarmen
- bij elke proef probeert een trainer de basiselementen van dat nummer uit te leggen
- na de wedstrijd minimaal 400m uitlopen (traag=praten)



**Een geleide opwarming
is steeds aan te bevelen
boven een individuele**