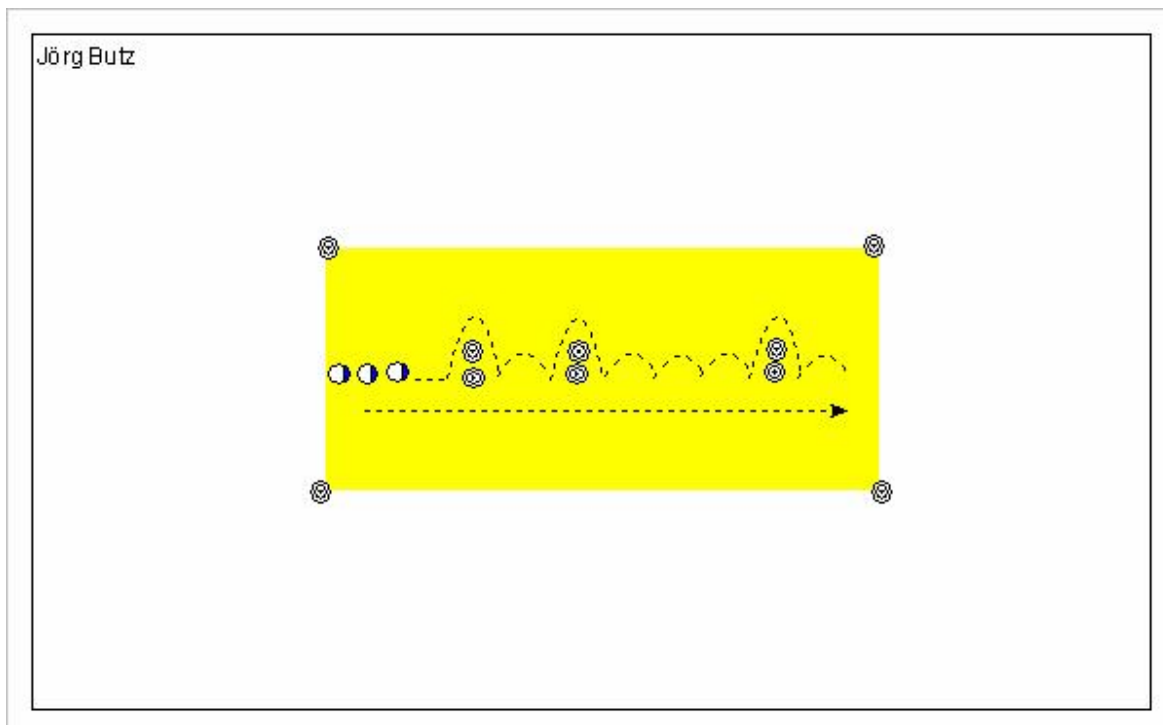


Atletische training Oefeningen voor het ritmegevoel



1^e -/3^e -ritme

De pylonen staan circa 2 meter (1^e -ritme) en circa 3,5 meter (3^e -ritme) uit elkaar.

Aanwijzing

Afwisselend in 1^e - en 3^e -ritme met maximale inzet sprints.

Het over de pylonen springen afwisselend met linker en rechter been eerst oefenen.

Let op een goede kniebeweging en een hoge heuppositie.