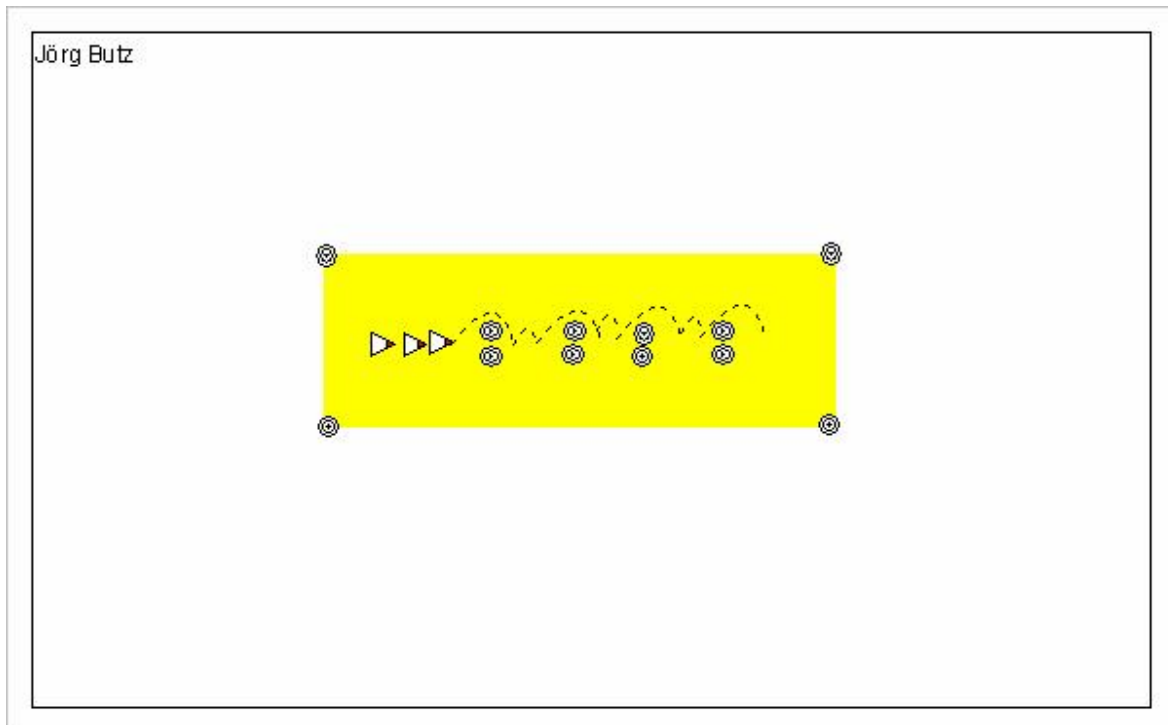


Atletische training Oefeningen voor het ritmegevoel



1^e -ritme

De pylonen (20 tot 25 cm hoog) staan ongeveer 2 meter uit elkaar.

Aanwijzing

In 1^e -ritme met maximale inzet sprinten !

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

De hoogte van de pylonen laten toenemen (laag – midden – hoog) !