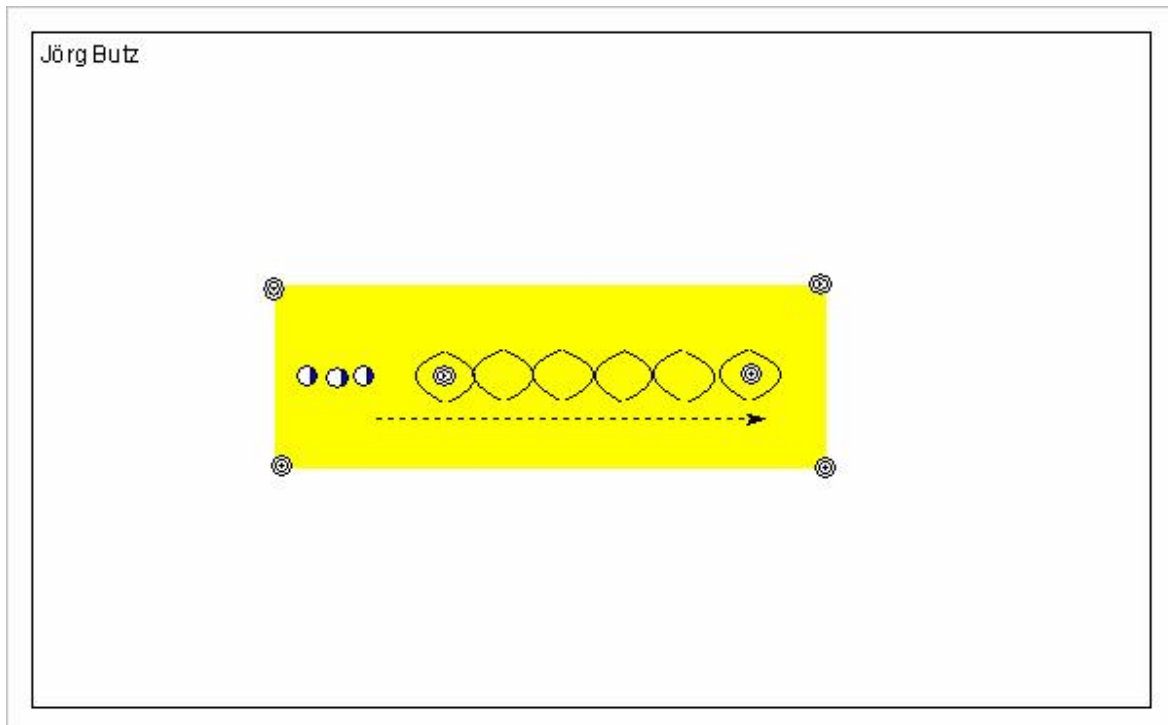


Atletische training Oefeningen voor het ritmegevoel



3^e -ritme

De hoepels liggen tegen elkaar aan

In de 1^e, 6^e, 11^e, etc. hoepels staat een pylon

Aanwijzing

In 3^e -ritme met maximale inzet sprinten !

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

Let op een goede kniebeweging en een hoge heuppositie !