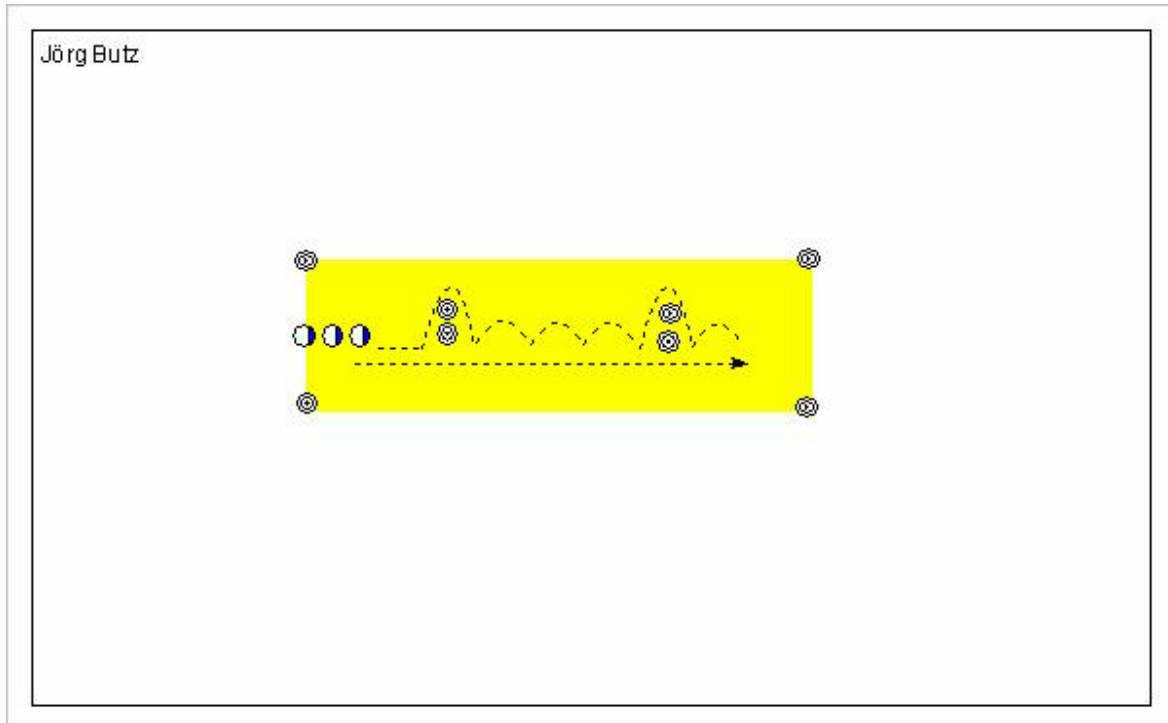


Atletische training Oefeningen voor het ritmegevoel



3^e -ritme

De pylonen staan ongeveer 3,5 meter uit elkaar.

De hoogte van de pylonen is in het begin 20 tot 25 cm.

Aanwijzing

In 3^e -ritme met maximale inzet sprinten !

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

De hoogte van de pylonen neemt toe (laag - midden - hoog) !