

Naam van de oefening : Randolph Suffle (Wienersprong)
Code : Co-rs
Benodigdheden : Marsdenbal
Doel van de training : verbeteren van de lichaamscoördinatie in relatie tot oog-hand coördinatie.
Procedure :

Ga recht voor een Marsdenbal (of tennisbal aan een koord) staan, die op schouderhoogte hangt.
De afstand tot de bal wordt zo gekozen dat deze nog juist met een gestrekte arm geraakt kan worden. Plaats nu het rechter been iets naar voren en doe dit ook met de linker hand.
Vanuit deze houding spring je in één keer om, zodat het linker been vóór staat en de rechter hand ook.
Terwijl je dit doet, sla je de bal elke keer van je af. Dus als de bal weer terug komt springen we om en slaan dan gelijk de bal weer .Probeer dit goed gecoördineerd te doen en in een gelijkmatig ritme