

Naam van de oefening : Kruippatroon.

Code : mo-kp

Doel van de oefening : Het verbeteren van de tweezijdige gekruiste bewegingen.

Benodigdheden : Geen.

Procedure :

Ga op handen en knieën zitten, zodat er gekropen kan worden. Het kruipen dient in een kruispatroon te worden gedaan. Dus rechterhand / linkerbeen en linkerhand / rechterbeen. Nu is het de bedoeling dat elke keer voor het neerzetten van de knie en de hand dat de arm en het been eerst volledig worden uitgestrekt, de arm naar voren en het been naar achteren. Let erop dat het lichaam in balans blijft. Kijk elke keer naar je gestrekte hand. Gaat dit goed probeer het dan op ritme te doen en geef opdracht om afwisselend rechts en links af te slaan.

