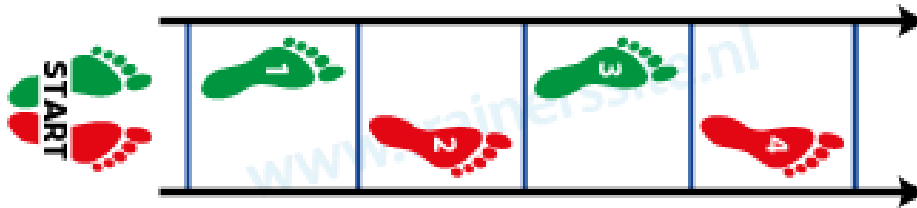


Voorwaarts: 1 voet per vak

Oefenstofnummer: 1674

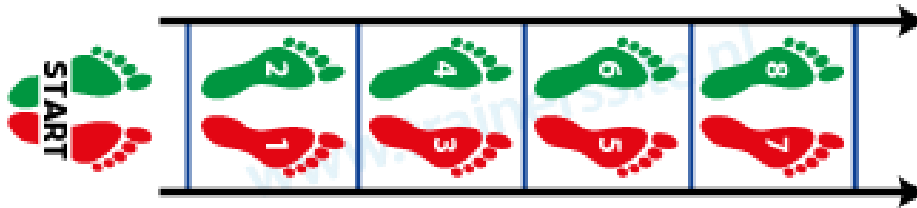


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje, de linkervoet in het tweede vakje en loop zo de loopladder achterwaarts door
- Per vakje één voet
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Voorwaarts: 2 voeten per vak

Oefenstofnummer: 1678

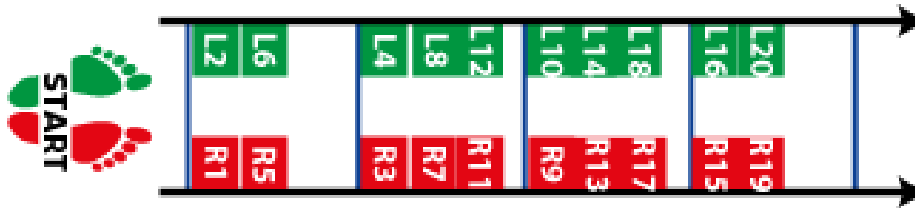


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet vervolgens de rechtervoet in het tweede vakje en sluit weer met de linkervoet bij, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Voorwaarts: 2 voeten per vak - 2 vakken vooruit - 1 vak achteruit

Oefenstofnummer: 2291

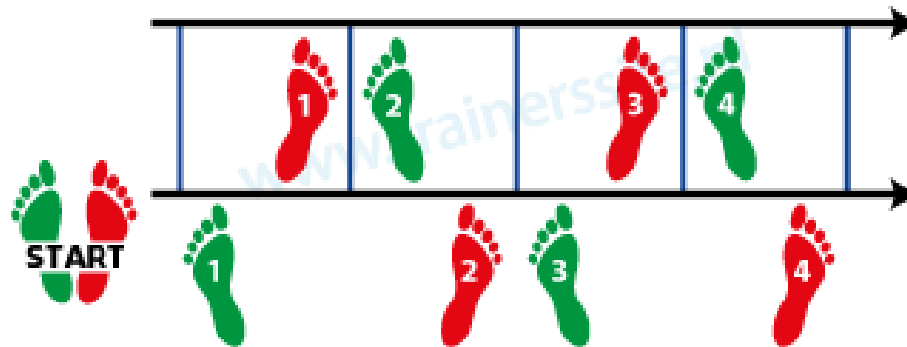


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het tweede vakje
- Zet vervolgens de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Ga nu naar vak 2 en 3, dan weer terug naar vak 2, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Zijwaarts: schaar

Oefenstofnummer: 1688

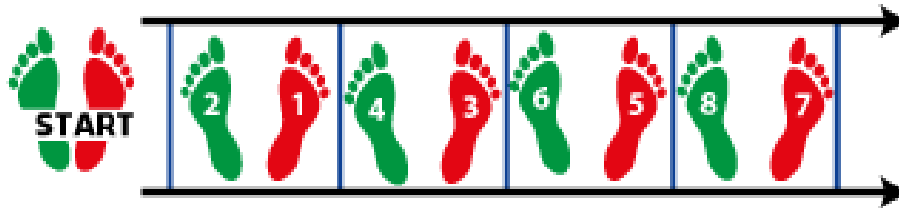


Uitleg

- Begin met de rechterzijde naar de loopladder toe
- Spring met beide voeten, land hierbij met de rechtervoet in het eerste vakje, de linkervoet achter het eerste vakje
- Spring weer met beide voeten, land nu met de linkervoet in het tweede vakje en de rechtervoet achter het tweede vakje
- Spring met beide voeten, land hierbij met de rechtervoet in het derde vakje, de linkervoet achter het eerste vakje, etc.
- Herhaal deze stappen tot het einde van de loopladder
- Ook uitvoeren waarbij er met de linkerzijde naar de loopladder gestart wordt

Zijwaarts: 2 voeten per vak

Oefenstofnummer: 2292

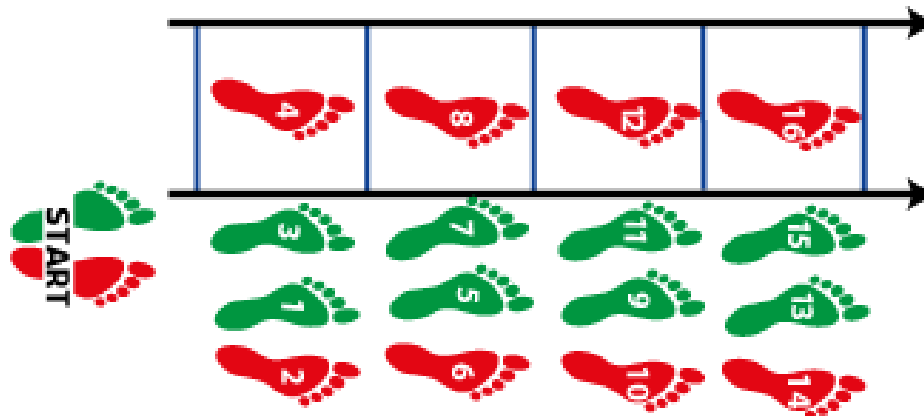


Uitleg

- Begin met de rechterzij naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet vervolgens de rechtervoet in het tweede vakje en sluit weer met de linkervoet bij, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren (starten met linkerzij naar de loopladder)

Voorwaarts: 1, 2, 3, kruis achter

Oefenstofnummer: 2314

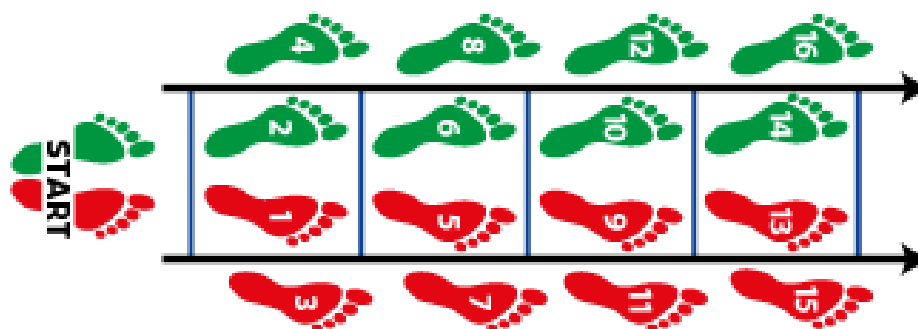


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de linkervoet rechts naast de loopladder
- Sluit met de rechtervoet bij (rechts naast de loopladder)
- Zet de linkervoet nogmaals rechts naast de loopladder
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje (kruispas achterlangs)
- Zet de linkervoet rechts naast de loopladder (dit is weer stap 1), etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook aan de linkerkant van de loopladder uitvoeren

Voorwaarts: in-in-uit-uit

Oefenstofnummer: 2293



Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet de rechtervoet rechts naast de loopladder en vervolgens de linkervoet links naast de loopladder
- Zet vervolgens de rechtervoet in het tweede vakje en sluit weer met de linkervoet bij, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren