

Éénbenige sprong + dribbelen

3 a2

Belangrijk

Zorg ervoor dat bij de landing de voet, knie en heup in een rechte lijn blijven en de knie niet naar binnen zakt. Land niet met een gestrekte knie maar veer iets in. Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je bekken in een horizontale lijn.



Goed



Fout



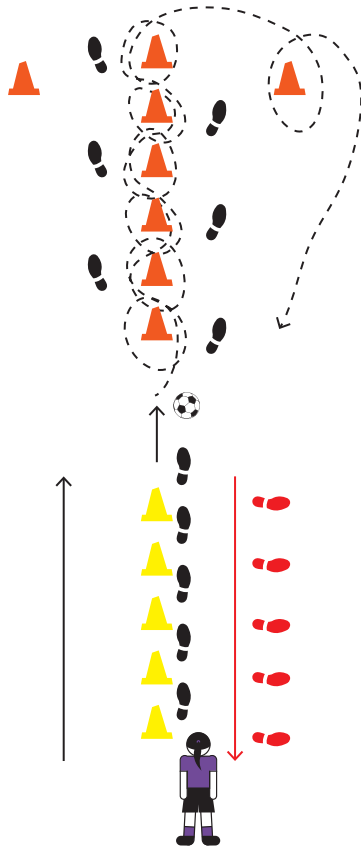
Goed



Fout



3 a2



Éénbenige sprong + dribbelen

Kappen binnenkant voet /buitenkant voet (rechts)

Start bij de gele pion. Spring op een been (rechterbeen) over de gele pionnen heen. Ga in dribbelpas naar de oranje pion. Bij de oranje pion dribbel je met de bal aan de voet rechts binnenkant volledig om de eerste pion (iedere stap de bal raken). Dribbel naar de tweede pion en doe dit dan met rechts buitenkant voet volledig om de pion. Dribbel naar de derde pion en dribbel met rechts binnenkant voet volledig om de pion, etc. tot het einde. Ga dan rechtsonder en draai volledig om de buitenste pion met rechtsbuiten kant voet. Dribbel terug naar de eerste oranje pion en leg de bal stil. Ga in dribbelpas tot de gele pion en spring zijwaarts (rechtsonder) met je rechervoet (steeds over een pion) weer terug naar de eerste gele pion.