

SPRINGEN / LANDEN

Roeiers leren een zijwaartse sprong uitvoeren

Fysiek



Ontwikkelingsfocus

- Explosiviteit
- Lichaamsbeheersing

Opstelling

- Riemen liggen naast elkaar
- Op het land

Uitleg van het spel

1. Start op één been naast de eerste riem, knie licht gebogen.
2. Zak kort door heup en knie.
3. **Spring explosief zijwaarts** over de riem.
4. Land op het andere been.
5. Vang de landing gecontroleerd op en blijf **2–3 seconden in balans**.
6. Houd de knie boven de voet en de romp stabiel.
7. Spring vervolgens terug of verder naar de volgende positie.
8. Wissel het startbeen af