SPRINGEN / LANDEN

Roeiers leren een dieptesprong uit te voeren.

Fysiek

Ontwikkelingsfocus

- Explosiviteit
- Lichaamsberheersing

Opstelling

- Verhoog
- Krachtzaal

Uitleg van het spel

1. Ga op de verhoging staan, voeten ongeveer op heupbreedte.
2. Stap rustig voorwaarts van de verhoging af.
3. **Niet actief naar beneden springen.** Laat je lichaam gewoon vallen.
4. Land op twee voeten met licht gebogen knie- en heupgewrichten.
5. Vang de landing kort en gecontroleerd op.
6. Vanuit de landing volgt een **krachtige verticale sprong**.
7. Land opnieuw zacht en stabiel.
8. Neem voldoende tijd voor herstel vóór de volgende herhaling.