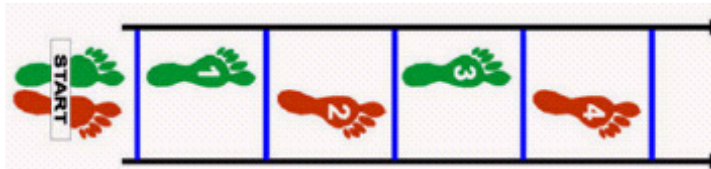


Enkele voorbeelden van uitvoeringen (drills) met de ladder

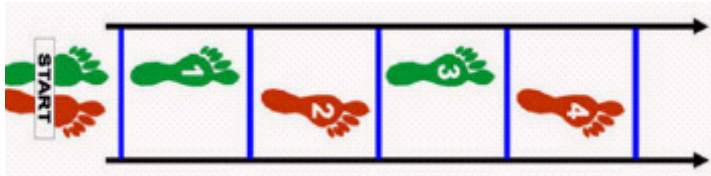
Enkel stuitert

Starten met beide voeten frontaal voor de ladder. Stap in het eerste vak Enkel de enkels werken, de knieën en benen blijven gestrekt, 1 voetcontact in elk vak.



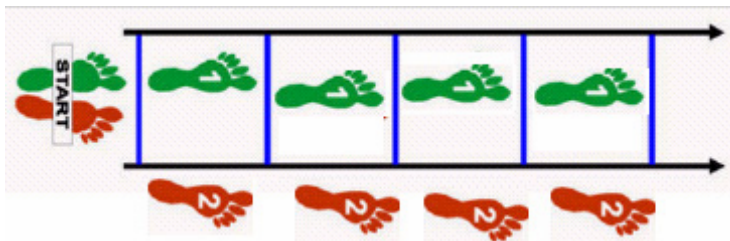
Hak hamstring draaien

Starten met beide voeten frontaal voor de ladder. Stap in het eerste vak met een hoge maximale skip, 1 voetcontact in elk vak de dijnen heffen hoger dan horizontaal, tenen optrekken, zwaaien met de armen. Kort contact houden met de grond (grounding)



Dode been lopen

Starten met beide voeten frontaal voor de ladder. De rechervoet naast de ladder plaatsen met een ankle bounce (gestrekt been) en hoge skip met het linkerbeen. Zowel uitvoeren links als rechts.



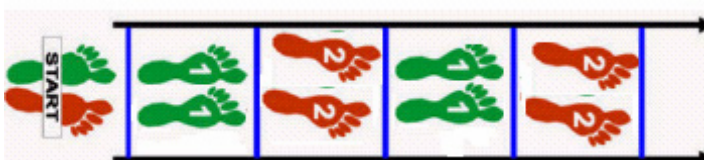
Laterale stap 2 overslaan

Lateraal starten in de ladder met 1 tussenvak vrij, nooit 2 voeten in hetzelfde vak. Starten met de Rechervoet te verplaatsen in het volgende vak. Knieën hoog heffen hoger dan horizontaal. Uitvoering zowel Links als Rechts.



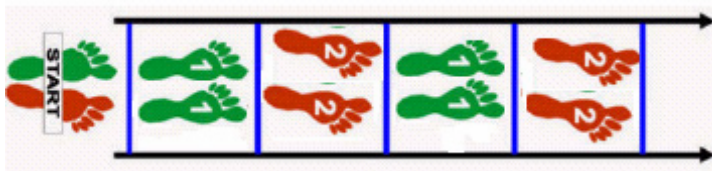
Enkel slaat

Enkel de enkels werken (ankle bounce), de benen blijven onbeweeglijk stijf. Steeds twee contacten met dezelfde voet in elk vak, uitvoering zo snel mogelijk LL/RR LL/RR LL/RR...



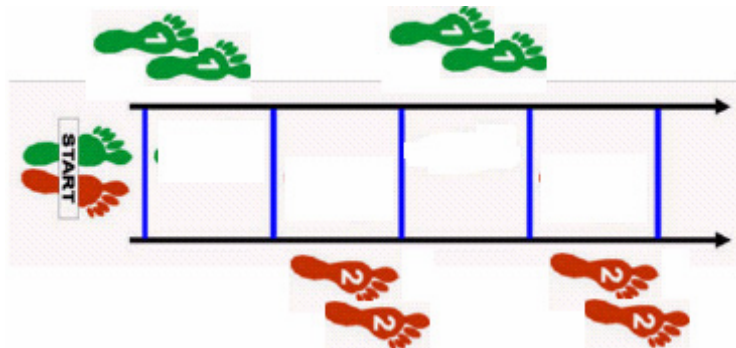
Hak hamstrings overslaan

Steeds 2 contacten met dezelfde voet in elk vak, hoge skip (maximaal)
LL/RR LL/RR ...tel hardop mee.



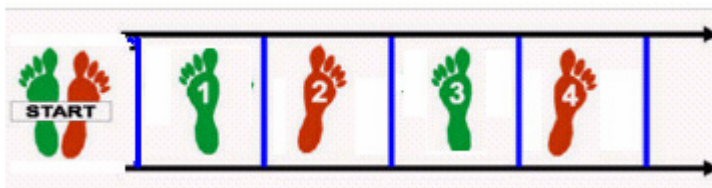
Brede overslaan

Telkens 2 voetcontacten naast de ladder, met hoge skip zeker goed met de armen werken. LL/RR LL/RR....



Laterale oversteken overslaan

Start lateraal voor de ladder, cross met hoge skip over de rechtervoet.
Dan een side met rechts vervolgens terug een cross... Het lichaam blijft lateraal, borst en hoofd blijven frontaal gericht. Letten op het draaien van de heupen, de dijen hoog, wapenen van de voet. Zowel Links als Rechts uitvoeren.



Spring en cross-over

Frontale start voor de ladder telkens hoge skip en cross naast de ladder
stappen, het lichaam blijft frontaal gericht enkel de heupen draaien.
Aandacht voor hoge skip, enkels onder de knieën en voeten wapenen.
Armen zwaaien. Het zwaartepunt blijft boven de ladder

