

Opwarmings en afkoelingsroetines

Opwarmingsroetines

1. Uitstrekking: Staan regop. Strek in verskillende rigtings. Maak seker dat jy jou balans behou.
2. Swaai-oefeninge: Swaai jou bolyf van kant tot kant. Hou die onderlyf stil. Swaai nou jou arms van kant tot kant. Hou jou liggaam stil. Swaai eers die een been en dan die ander been van kant tot kant.
3. Goeie liggaamshouding: Jy moet altyd jou rug regop hou. Jou skouers moet effens teruggetrek wees, jou ken moet effens gelig wees, jou voete moet bymekaar wees en jou maagspiere moet ingetrek wees. Oefen om so te loop. Sit 'n boek op jou kop en loop terwyl jy dit vir solank as moontlik probeer balanseer.
4. 'n Rugstrek: Staan regop met jou arms bokant jou kop uitgestrek. Krul jou arms stadig na onder en raak aan jou tone terwyl jy jou liggaam afkrul totdat dit heeltemal vooroor gebuig is. Krul nou jou liggaam stadig terug totdat jy weer regop staan.
5. Veilige landing: Dit is belangrik om altyd met effens geboë knieë te land. Land eerste met jou tone. As jyn met reguit knieë land kan jy skeenpyn kry.
6. Lokomotoriese bewegings: Beweeg van een plek na die volgende deur tou te spring, te huppel, te spring en dan te hardloop.
7. Asbewegings: Verbeel jou dat jou ruggraat 'n regop paal is. Beweeg rondom jou rugstring. Swaai, draai, buig en strek.

Afkoelroetines

1. Sit op die vloer met jou bene reguit voor jou uitgestrek.
2. Buig jou liggaam vooroor en raak met jou hande aan jou tone.
3. Hou hierdie posisie vir 30 tellings.
4. Staan regop en vou jou een arm oor jou bors. Trek die elmboog van die arm met jou ander hand na jou skouer. Herhaal die oefening met die ander arm.
5. Staan regop en lig jou arm met jou hand wat na die plafon reik met jou elmboog langs jou oor.
6. Buig jou arm by jou elmboog en laat sak jou voorarm en plaas jou hand agter jou kop. Gebruik jou ander hand om jou elmboog stadig inwaarts na jou kop te druk. Herhaal die oefening met die ander arm.