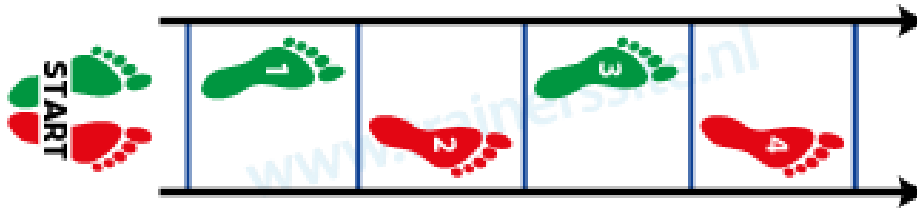


Voorwaarts: 1 voet per vak

Oefenstofnummer: 1674

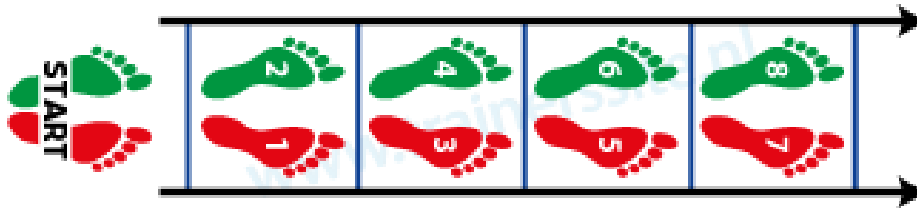


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de lopladder toe
- Zet de rechervoet in het eerste vakje, de linkervoet in het tweede vakje en loop zo de lopladder achterwaarts door
- Per vakje één voet
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Voorwaarts: 2 voeten per vak

Oefenstofnummer: 1678

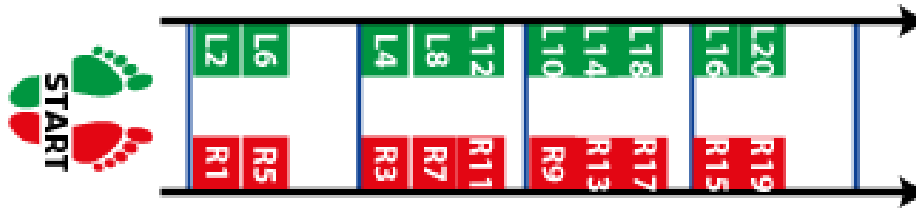


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet vervolgens de rechtervoet in het tweede vakje en sluit weer met de linkervoet bij, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Voorwaarts: 2 voeten per vak - 2 vakken vooruit - 1 vak achteruit

Oefenstofnummer: 2291

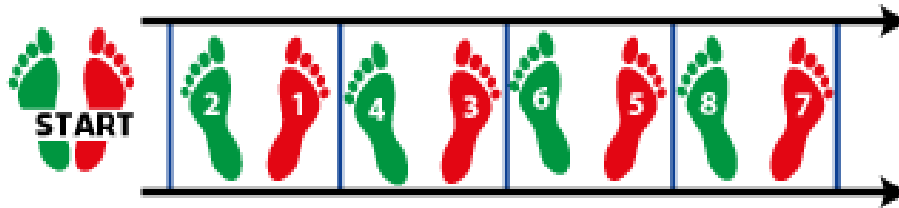


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het tweede vakje
- Zet vervolgens de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Ga nu naar vak 2 en 3, dan weer terug naar vak 2, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren

Zijwaarts: 2 voeten per vak - knieën hoog

Oefenstofnummer: 2317



Uitleg

- Begin met de rechterzij naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje en zet vervolgens de linkervoet in het eerste vakje
- Zet vervolgens de rechtervoet in het tweede vakje en sluit weer met de linkervoet bij, etc.
- Loop zo de gehele loopladder door
- Ook met linkervoet als startvoet uitvoeren (starten met linkerzij naar de loopladder)

Zijwaarts: kruispas voorlangs

Oefenstofnummer: 1692

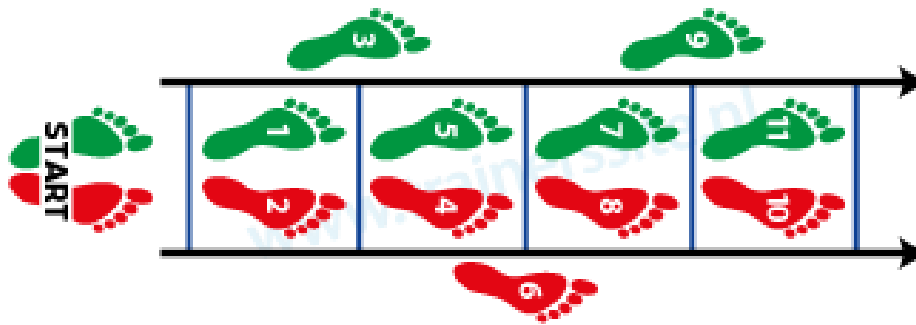


Uitleg

- Begin met het rechterzijde naar de loopladder toe
- Zet de linkervoet in het eerste vakje
- Zet de rechervoet in het tweede vakje
- Zet de linkervoet in het derde vakje, etc.
- Herhaal tot het einde van de loopladder
- Ook uitvoeren waarbij er met de linkerzijde naar de loopladder wordt gestart

Voorwaarts: Schaats (zonder tussentik)

Oefenstofnummer: 1682

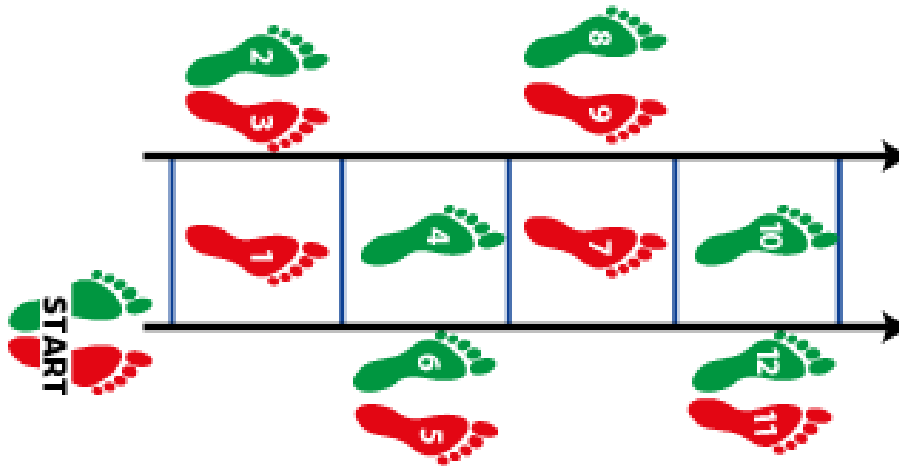


Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de linkervoet in het eerste vakje en sluit met de rechervoet bij in het eerste vakje
- Zet de linkervoet links naast de loopladder
- Zet de rechervoet in het tweede vakje, en sluit met de linkervoet bij
- Start nu weer met de linkervoet in het derde vakje, etc.

Voorwaarts: kruispas achterlangs

Oefenstofnummer: 2298



Uitleg

- Begin met het gezicht naar de loopladder toe
- Zet de rechtervoet in het eerste vakje (kruispas achterlangs) en zet vervolgens de linkervoet links naast de lopladder
- Zet de rechtervoet ook links naast de lopladder
- Zet de linkervoet in het tweede vakje (kruispas achterlangs) en zet vervolgens de rechtervoet rechts naast de lopladder
- Zet de linkervoet ook rechts naast de lopladder
- Zet de rechtervoet in het derde vakje (kruispas achterlangs), etc.
- Loop zo de gehele loopladder door