



Opwarming (20 min):

- a. Touwtje springen / warm springen - 7 min.
 - Springen ter plaatse, lichte looppas ter plaatse, knieën hoog, hielen zitvlak, knie buiten + binnen / links + rechts
 - Korte sprintjes ter plaatse + sprong in de lucht x5
- b. Vanuit kamai soepel bewegen voor, achter, links en rechts
Ter plaatse gyaku tsuki ver ingaan. Druk naar voor + ontspan - 3 min
- c. Kracht + evenwicht - 5 min
 - Core stability buik spieren: rechte plank, schuine plank links, schuine plank rechts telkens 1 min volhouden. Aandacht voor rechte rug terwijl je met ellebogen op de grond blijft
 - Sprongkracht + stabiliteit: vanuit diepe gyaku tsuki opspringen en terwijl wisselen van stand. Landen in diepe gyaku tsuki met aandacht voor diepe standen, snel + hoog opspringen en stabiliteit in uitvoering. Buikspieren opspannen voor extra evenwicht
- d. Lenigheid - 5 min
 - dynamisch stretchen (been opgooien, diepe standen links rechts vanuit beweging)
 - statische stretchoefeningen :
 - Achillespees rekken door in te zakken - 1 been voor terwijl achterste been gestrekt + achterste voet recht vooruit
 - Van hieruit voorste been strekken + met neus naar de knie reiken
 - Van hieruit diepe gyaku tsuki met maximale reikwijdte van heup + inzakken
 - Tenslotte verder inzakken zijwaarts 1 been gestrekt en met elleboog andere knie naar buiten duwen
 - Spagaat beide benen gestrekt. Neus naar linker knie, neus naar rechter knie
 - Zitten op zitvlak benen gespreid
 - Zitten op zitvlak voeten tegen elkaar + met ellebogen knieën naar beneden drukken
 - Vrij stretchen - 2 min

Kata: (30 min)

Voor dit gedeelte kan je de laatste nieuwsflashes bekijken van Ludo waarbij je alle lagere kata's kan inoefenen via het foto boek. Probeer de bewegingen van de kata's te onthouden en de technieken te kopiëren aan de hand van de foto's van Marie, die deze kata's met een enorm goede techniek uitvoert. Let op de details van je standen, rug, positie voeten, terugtrekarm, heup inzet en stabiliteit romp/bovenlichaam.

Je kan de kata 3x traag inoefenen, 3x snel op tel en 3x zonder tel. Oefen verder de moeilijke delen van de kata apart in. Verder kan je ook variatie erin brengen door je begin positie te wijzigen (met gezicht naar andere kant beginnen), of de kata met je ogen dicht te doen. Explosiviteit kan je inoefenen door een aantal bewegingen te isoleren en bijvoorbeeld je gyaku's te vorderen terwijl een van je ouders via een gordel om je middel je tegenhoudt.